“奶奶的香草课”

中国科学院植物研究所博士王钧杰 审校



〔日〕大野八生 著/绘

傅玉娟 译

中信出版集团

版权信息

书名:奶奶的香草课

作者:[日]大野八生

译者:傅玉娟

ISBN:9787508693996

中信出版集团制作发行

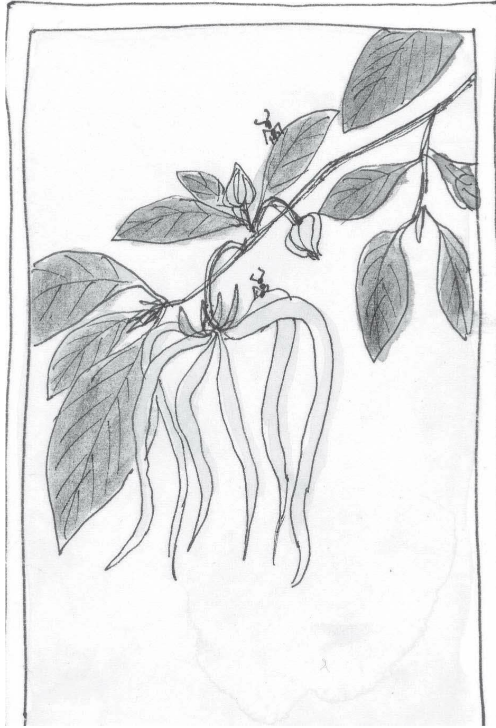
主要使用花的香草



丁香

（木犀科 落叶灌木）

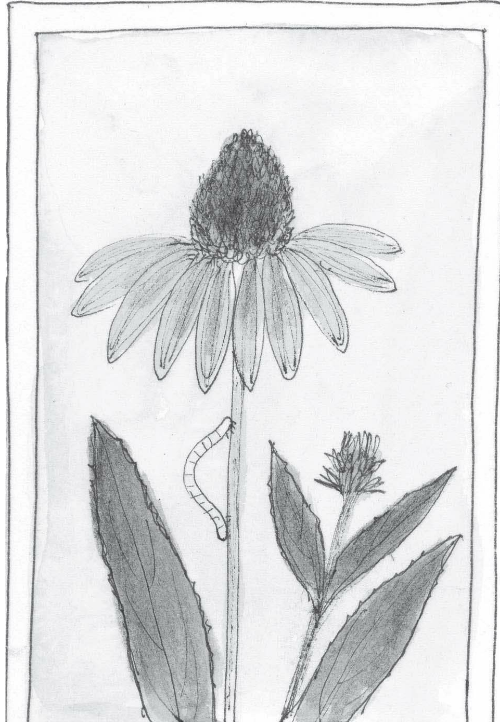
春天盛开的花朵香气怡人，可作为香水的原料。作为庭院中栽种的树种也很受欢迎。



依兰

（番荔枝科 常绿乔木）

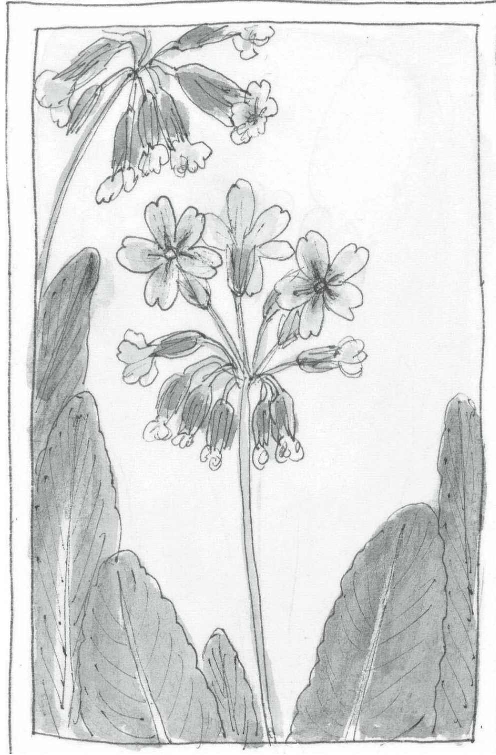
夏季盛开的花朵会散发出甜美的香气，常用于制造香水或室内香氛喷雾。



松果菊

（菊科 多年生草本植物）

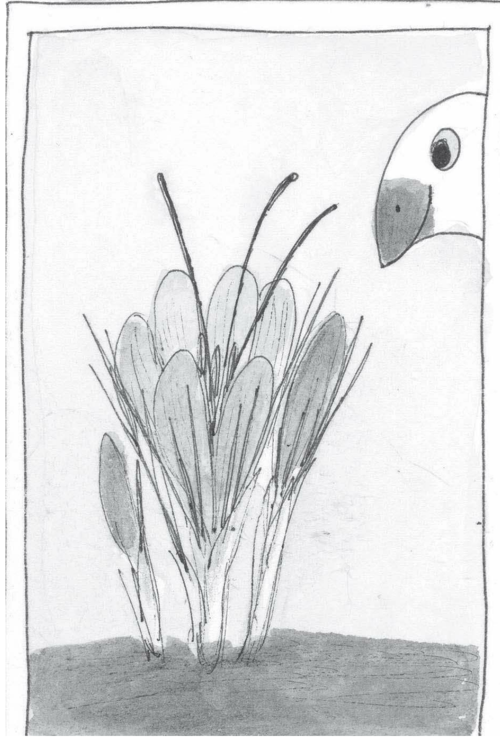
花、叶、根都有药用价值，刚开始感冒的时候，用它泡水喝能够减轻症状。



黄花九轮草

（报春花科 多年生草本植物）

春天盛开的花朵会散发出非常温和的香味，经常被栽种于花坛中。制作沙拉时，其花常用于增加食物的香味。



藏红花

（鸢尾科 宿根植物）

又名番红花。每年春天盛开的花朵的雌蕊经常被用于西班牙海鲜饭的着色、增香。



天竺葵

（牻牛儿苗科 多年生草本植物）

有一种成熟品种名为玫瑰天竺葵，会散发玫瑰香味。花的颜色、香气、叶子的形状都各不相同，有很多品种。



菊苣

（菊科 多年生草本植物）

春天盛开的蓝色花朵和柔软叶子可用来做沙拉。根焙干之后可以替代咖啡。



白头婆

（菊科 多年生草本植物）

是秋之七草之一。秋天盛开的粉色的花干燥之后会散发出樱花般的香气，常用于制作香袋或作为香料。



亚麻

（亚麻科 一年生草本植物）

夏天会开出蓝色的花，可种植于花坛中。其茎为麻布的原材料，种子可以压榨出亚麻籽油。



红花

（菊科 一年生草本植物）

花经过发酵、干燥之后可作为染料、口红的着色剂，以及中药材。



美国薄荷

（唇形科 多年生草本植物）

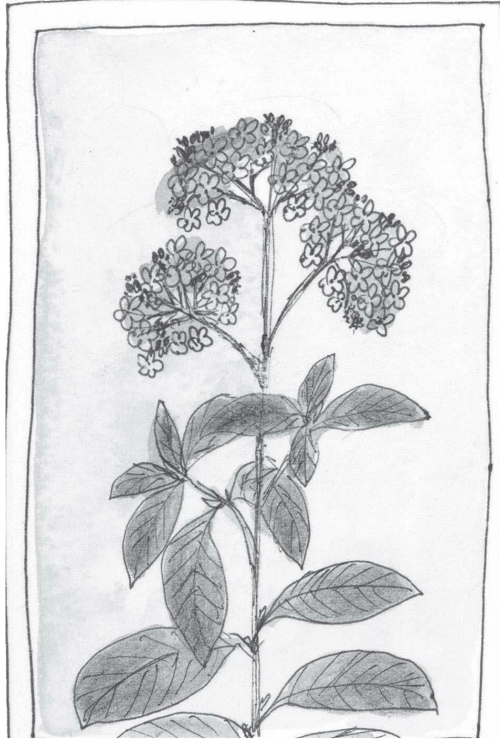
夏天盛开的红色、粉色或白色的可爱花朵可直接用来做沙拉。散发着类似佛手柑香气味道的叶子可用来制作花茶。



蓍草

（菊科 多年生草本植物）

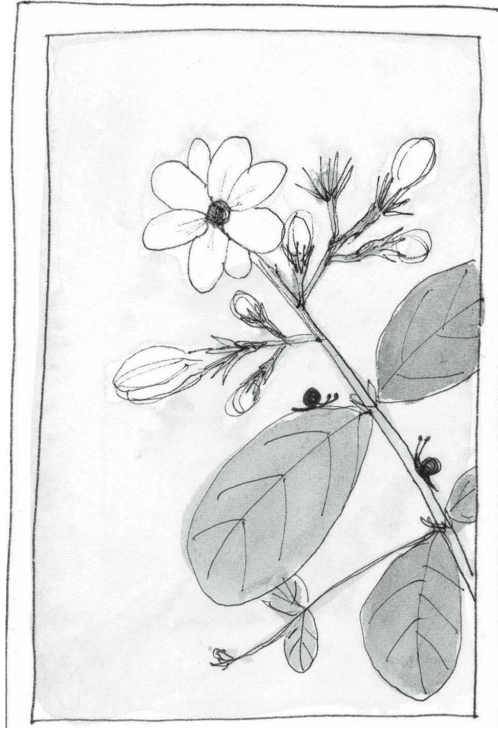
叶子中一种特殊的成分，具有止血的作用。花可用于制作混合香或是干花。



南美天芥菜

（紫草科 多年生草本植物）

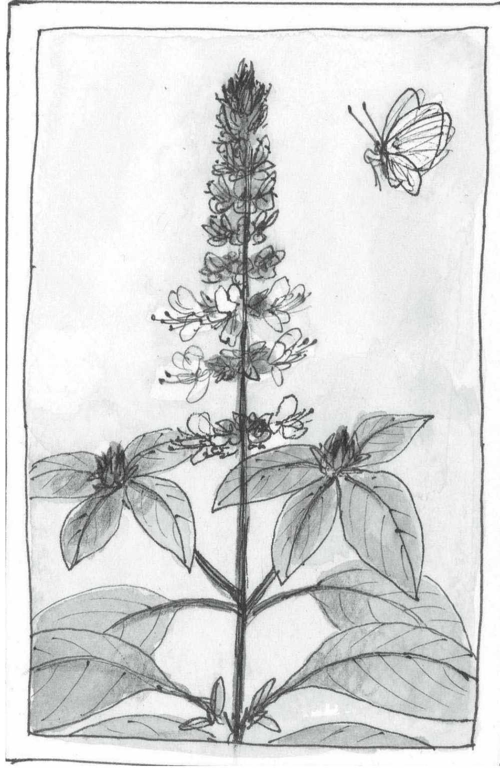
据说日本人使用的第一支香水原料就是从这种香气浓郁的花中提取出来的。



茉莉花

（木犀科 落叶灌木）

夏天开的白花可泡在绿茶或乌龙茶中制成茉莉花茶来饮用。茉莉花所属的素馨属的花中有的含有毒性，能够用来做茶的只有茉莉花这一种。



圣罗勒

（唇形科 一年生草本植物）

具有与罗勒不同的、如同香料一般怡人的香气。只要稍稍触碰一下就能染上香气。经常用于制作花茶或是用于肉菜的调味。

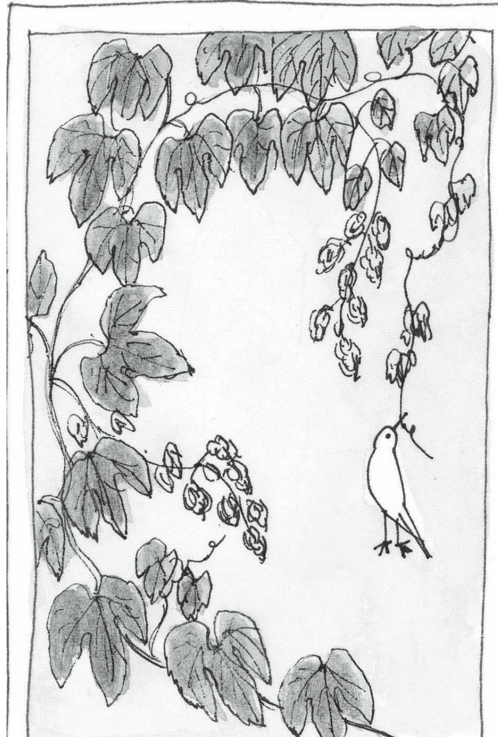


食用菊

（菊科 多年生草本植物）

秋天盛开的花可以用来做天妇罗或者用来去渍。花和叶可以用来泡澡，有温暖身体的作用。

主要使用果实的香草



啤酒花

（桑科 多年生草本植物）

形状独特的花朵可以作为酿造啤酒的原料。还可以做花茶、做染料、做枕芯等等，用途非常广泛。



柠檬

（芸香科 常绿灌木）

是秋天成熟的果实，果皮非常香，常用于格雷伯爵茶的增香。



胡椒

（胡椒科 多年生草本植物）

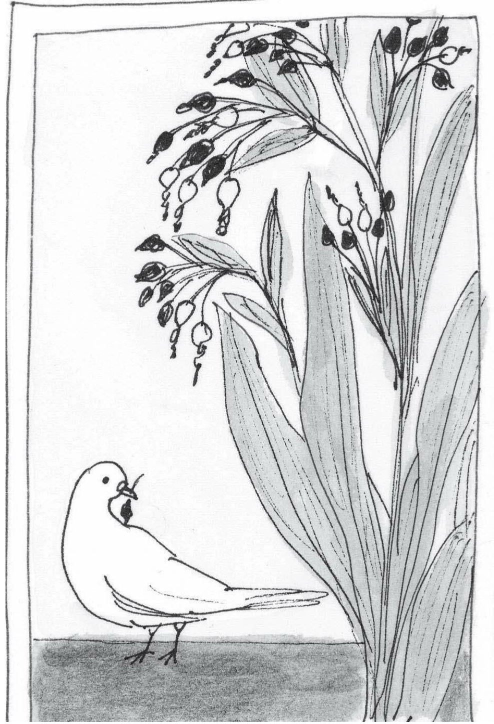
根据采收时间和加工方法的不同，有黑胡椒、白胡椒、青胡椒、红胡椒等等，是香辛料的典型代表。因为是热带植物，所以也可以作为观叶植物来欣赏。



棉花

（锦葵科 一年生草本植物）

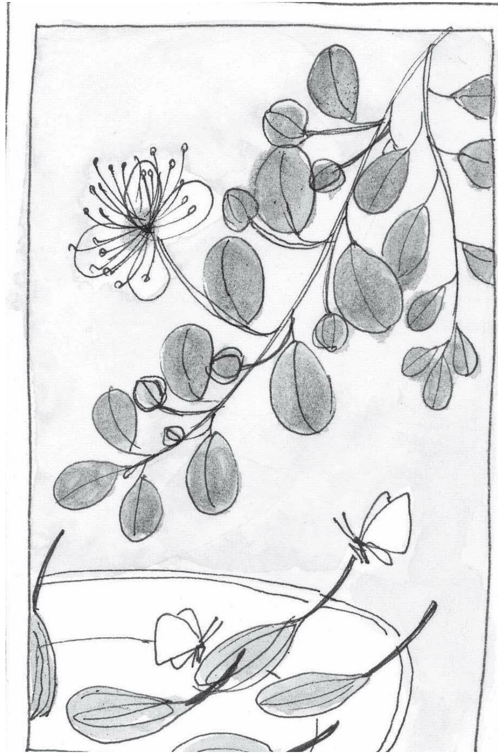
秋天成熟的棉铃裂开之后，里面会露出蓬松的棉花。可以纺作棉线。还有茶棉、绿棉等品种。



薏苡

（禾本科 一年生草本植物）

种子形似多年生草本植物川谷，带壳炒制之后可做成薏苡茶。非常香，还有利尿、美肤的作用。



山柑

（山柑科 常绿灌木）

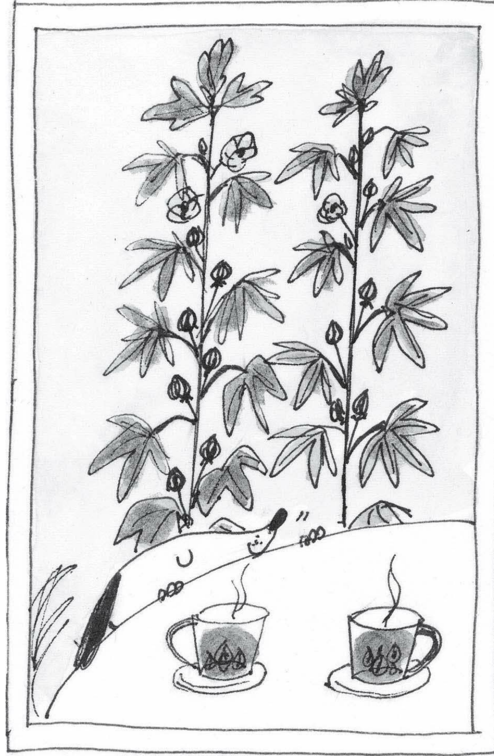
从春天到夏天会开出美丽的白色花朵。花蕾和果实可以用盐腌渍后食用。有种独特的风味。



香荚兰

（兰科 多年生草本植物）

经发酵之后的果实具有独特的香甜气味。常用于冰激凌或利口酒的增香。

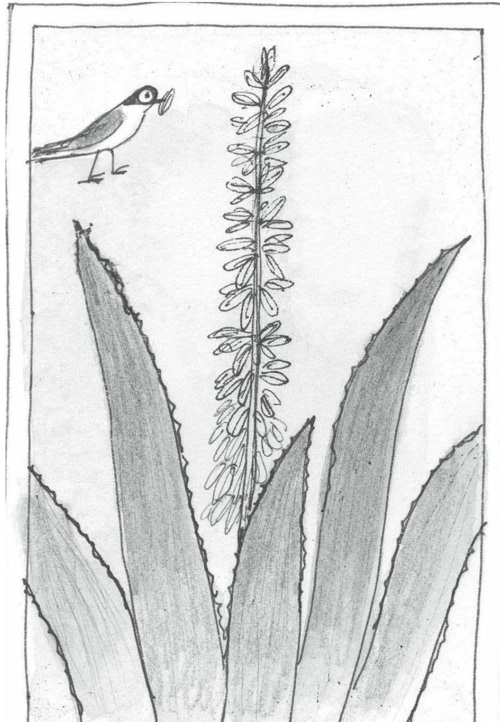


洛神花

（锦葵科 一年生草本植物）

木槿花的姐妹种类。秋天成熟的红色果实味道酸甜，可以用于做花茶或果酱。富含维生C。

主要使用叶子的香草



库拉索芦荟

（百合科 多年生草本植物）

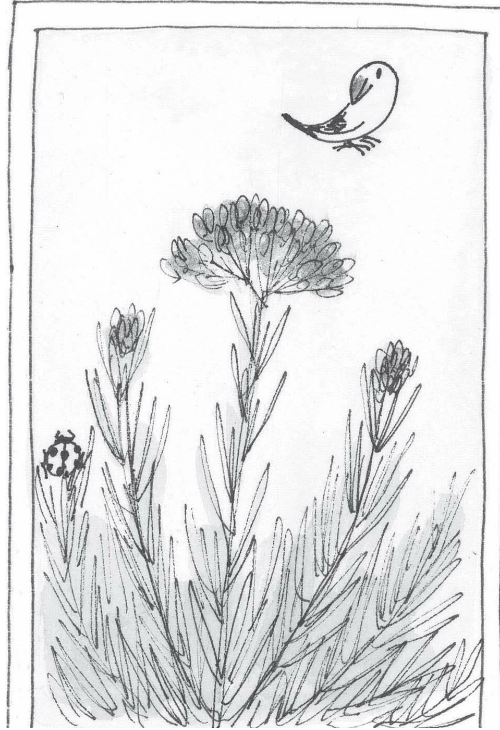
叶子中含有的啫喱状物体可用于制作化妆品或是加到酸奶中。也可以用于治疗烧伤、割伤等。



绵毛水苏

（唇形科 多年生草本植物）

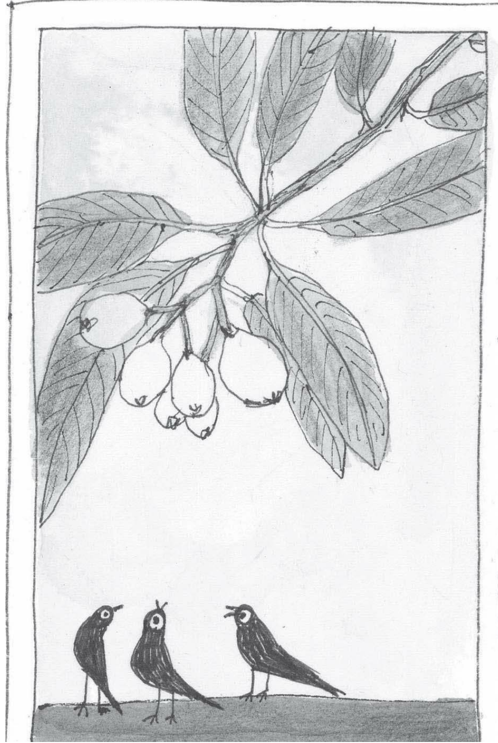
正如其名称所示，叶子毛茸茸的，覆盖着一层羊毛般的白色绒毛。常用于制作干花或者给香草花束增添色彩。



意大利蜡菊

（菊科 多年生草本植物）

叶子具有如同咖喱一般的香气。主要用于给菜肴增香。因为长有银色的绒毛，所以也是很受欢迎的花坛植物。



枇杷

（蔷薇科 常绿灌木）

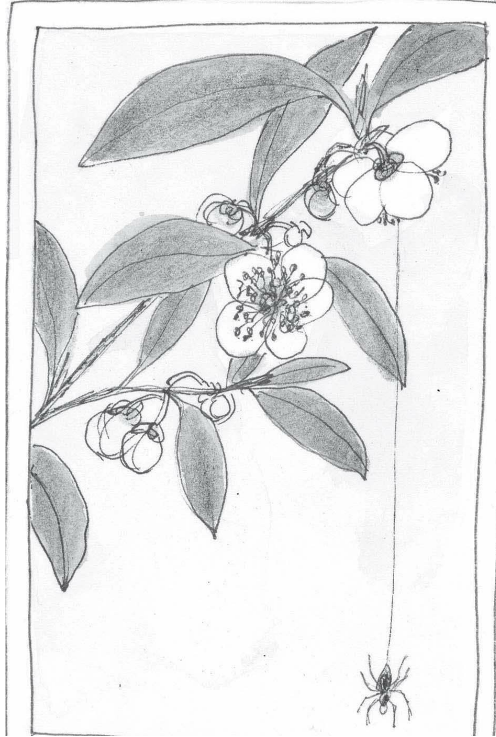
干叶子可以用来做枇杷茶。还具有抗菌作用。夏天成熟的甜甜的果实，与砂糖一起熬煮之后，有止咳的功效。



艳山姜

（姜科 多年生草本植物）

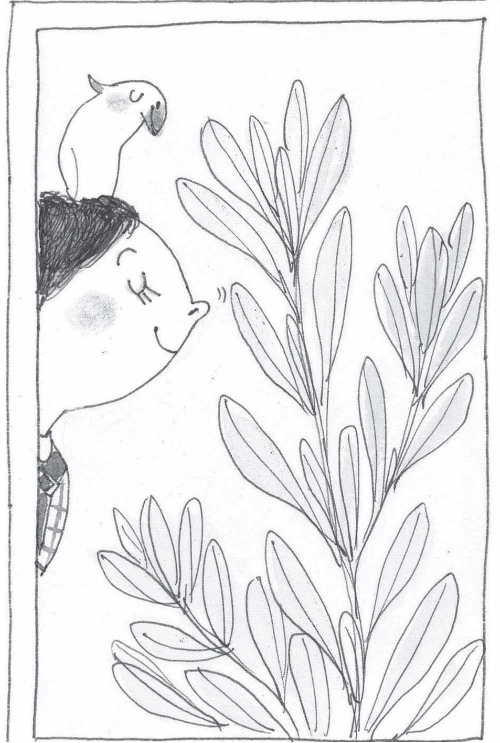
香气浓郁的叶子可用于鱼、肉的清蒸或烧烤中。还具有防虫、除臭的功能。



茶树

（山茶科 常绿灌木）

正如其名称所示，采摘下来的叶子可以做成绿茶、红茶、乌龙茶等。可以用自己种植的茶树上摘下的叶子来做茶。



白鼠尾草

（唇形科 常绿灌木）

叶子具有独特的芳香，美洲土著在举行仪式前，常将其枝叶作为香料来焚烧，用于洁净场地。



芸香

（芸香科 常绿灌木）

叶子散发出独具个性的强烈香气，具有防虫效果。常用于给酒类或汤类增香。

我家隔壁住着一位非常热爱植物的老奶奶。这是用老奶奶家院子中采来的香草做成的花束。





老奶奶家的院子非常大，就像一片草原似的。院子里种着各种各样的花草，我最喜欢偷偷地看这个院子。



院子里一年四季都弥漫着沁人心脾的香气。

现在是春天。这种小小的绿叶子散发出好闻的味道。

我觉得很不可思议，就问老奶奶：

“为什么这个院子里总是有好闻的香气呢？”

“这是香草的气味啊。”

“什么是香草？”

“就是会散出令人喜欢的气味，可以作为药草使用的那些植物。可以摘下来泡茶，或者晒干之后做菜，还可以用来泡澡，有很多用处呢。”



老奶奶把我带到了院子深处的花田里，那里种着超市和蔬菜店中常见的各种香气浓郁的蔬菜。像韭菜、北葱、姜、蘘荷等。

“它们都属于香草，可以用来做菜，我们去摘一点吧。”

身边的香草①

这些图中的植物，很多可以用于食物的增香或者作为香辛料使用。



日本花椒

（芸香科 落叶乔木）

果实干燥后碾成粉末，可以给烤鳗鱼调味。有微微的辣味和扑鼻的

香气，调味料“七味唐辛子”中也含有它。



茴茴苏

（唇形科 一年生草本植物）

又名苏叶，经常和生鱼片一起搭配食用，取其香味。红色变种呈美丽的红色，可用于腌渍梅子或做果汁饮料，磨成粉可制成调味料。



芝麻

（胡麻科 一年生草本植物）

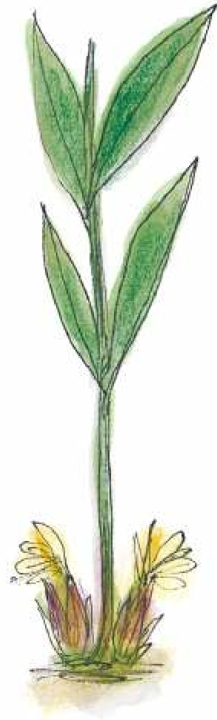
从芝麻种子中压榨出来的芝麻油、香香的炒芝麻都非常美味。又可细分为味道浓郁的黑芝麻、回甘的白芝麻以及有着独特味道的黄芝麻。



鸭儿芹

（伞形科 宿根植物）

有着伞形科植物独有的清新香气以及脆生生的口感。绿色的叶子也很惹人喜爱，稍微煮一下，可以用来做汤或者做凉拌菜。



蘘荷

（姜科 宿根植物）

种植于背阴处，从茎基部开的花穗可食用。种植一次可以收获多年，且四周不容易长杂草。



姜

（姜科 宿根植物）

夏天长叶子，等到秋天根状茎长大后，就可以收获姜了。姜具有温暖身体、帮助消化的作用，姜块可以用糖渍或者做姜糖水。

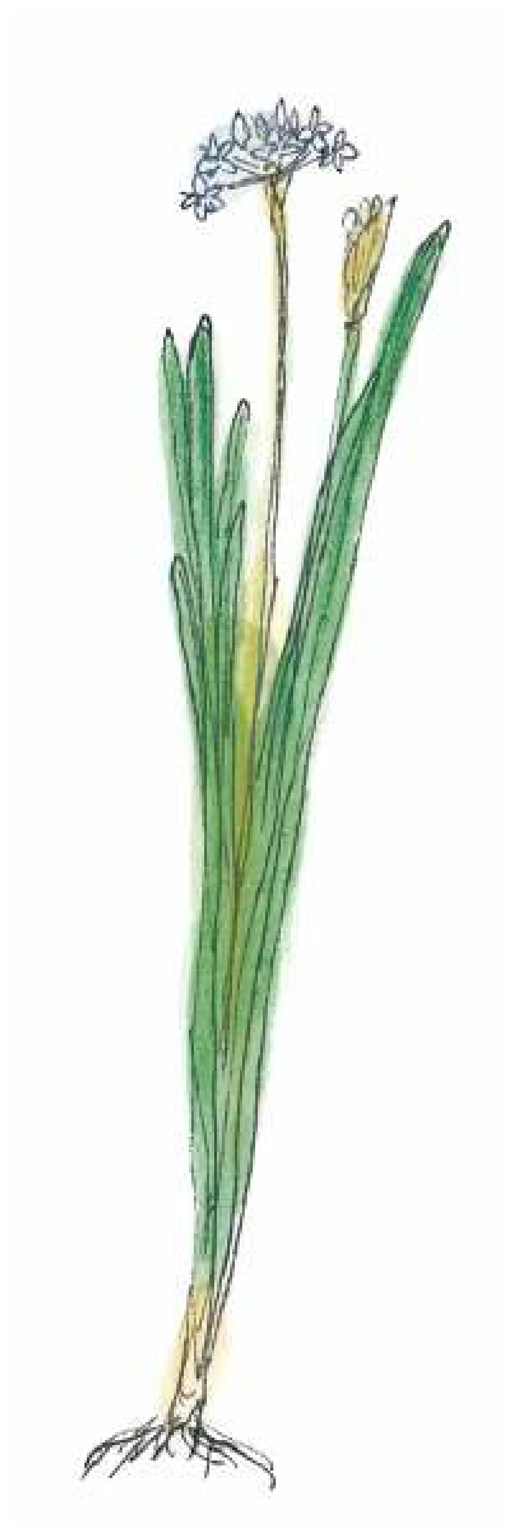


山葵

（十字花科 宿根植物）

和水边种植的山葵是同一物种，但是根状茎较粗，可以将茎和叶子、花一起切碎食用。

韭菜



韭菜

（百合科 宿根植物）

很容易栽种。春天长出的柔软的叶片可以食用。种一次之后，种子就会四处飞散，在各处生根发芽。



北葱

（百合科 宿根植物）

只要连根种下就能存活。具有葱类独有的辣味和香气，吃荞麦面时常用它来调味。



芹菜

（伞形科 宿根植物）

“春之七草”之一，香气浓郁。在背阴处也可栽种，所以可以尝试在窗边进行水培。

身边的香草②

世界上许多地方都种植香草，下面将介绍一些在生活中常用的、具有代表性的香草。这些香草可以用来做菜、泡茶、泡澡，也可以用来制作混合香料或花环。



迭迭香

（唇形科 常绿灌木）

香气浓烈的叶子具有助消化的功能，因此在做鱼做肉时经常使用，也可用于泡茶。可以和很多其他香草搭配。具有防虫、镇静的功效，可

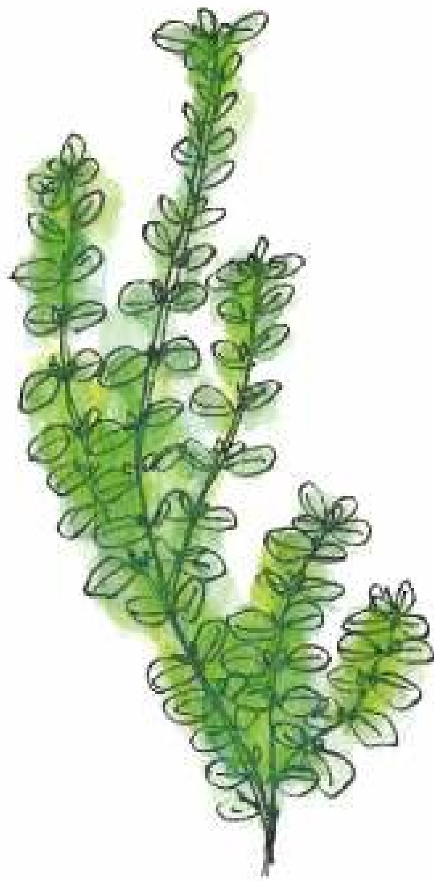
以用来做小香囊或者用来泡澡。



牛至

（唇形科 多年生草本植物）

独特的香气特别适合用来制作含番茄或鸡蛋的菜。花牛至是它的一个具有美丽花色的品种。



百里香

（唇形科 多年生草本植物）

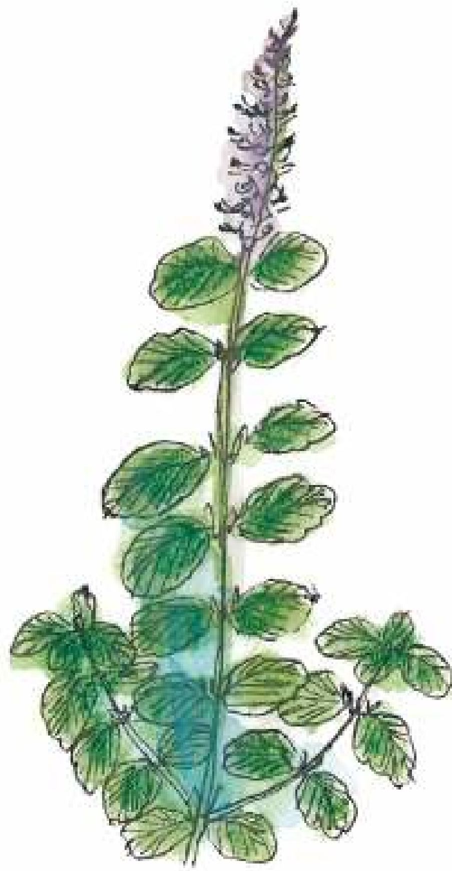
可以用来给番茄煮蔬菜、烤鸡、煎鱼等调味，其他食材也都适用。因为可以与其他香草很好地搭配，所以也常被用于制作香草盐等混合香草调料。



野草莓

（蔷薇科 多年生草本植物）

草莓的野生祖先。具有助消化的功能，叶和茎干燥之后可用来泡茶。果实酸甜，如果能够采集到足够多的话，可以用来做果酱或榨果汁。



薄荷

（唇形科 多年生草本植物）

叶子具有清淡香气，可以拌在沙拉中，或者增加酱料的风味，还可以做成饮料。具有清热的效果，所以常用于做喷雾药剂。



药用鼠尾草

（唇形科 多年生草本植物）

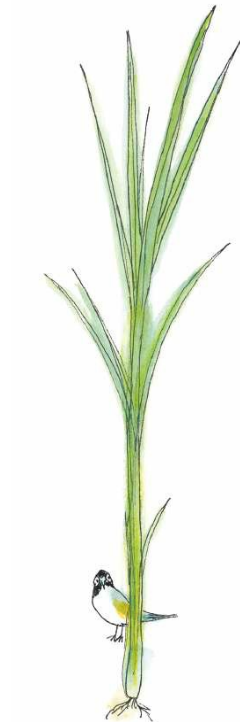
花很美丽，是观赏花卉一串红的姐妹种。能够去除肉和鱼的腥味，增加菜肴的风味。



薰衣草

（唇形科 常绿灌木）

香气具有舒缓情绪的功能，常用于制作花茶或者浴盐。干燥之后，香气依旧可以保持很久。



柠檬草

（禾本科 多年生草本植物）

在热带会开出像芒（一种乡土野草）一样的花，叶子散发出像柠檬一样的香气。特别适合给经常使用辣椒的泰国菜调味，也可以用来泡茶。此外，柠檬草独特的香味还有防虫的功效。



香蜂花

（唇形科 宿根植物）

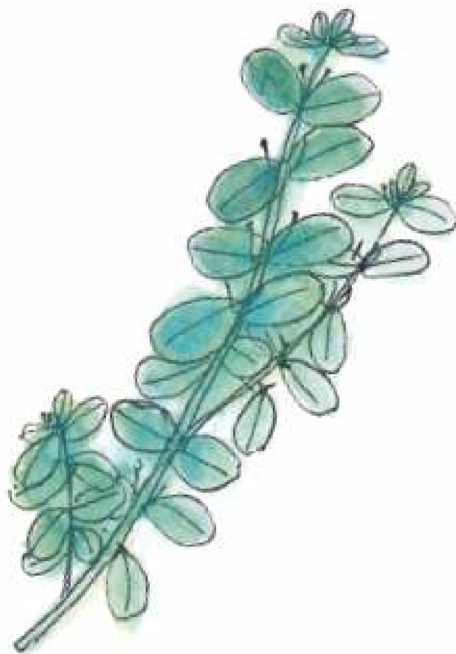
在半背阴处也能栽种，花朵能够吸引蜜蜂。类似柠檬的香味能够给果冻、曲奇饼等点心带来清新的口味。



金盏菊

（菊科 一年生草本植物）

具有抑制炎症的作用，从古希腊时代开始就已经作为草药来使用了。现在经常使用于面霜和乳液中，也被称为“金盏花”。



桉

（桃金娘科 常绿乔木）

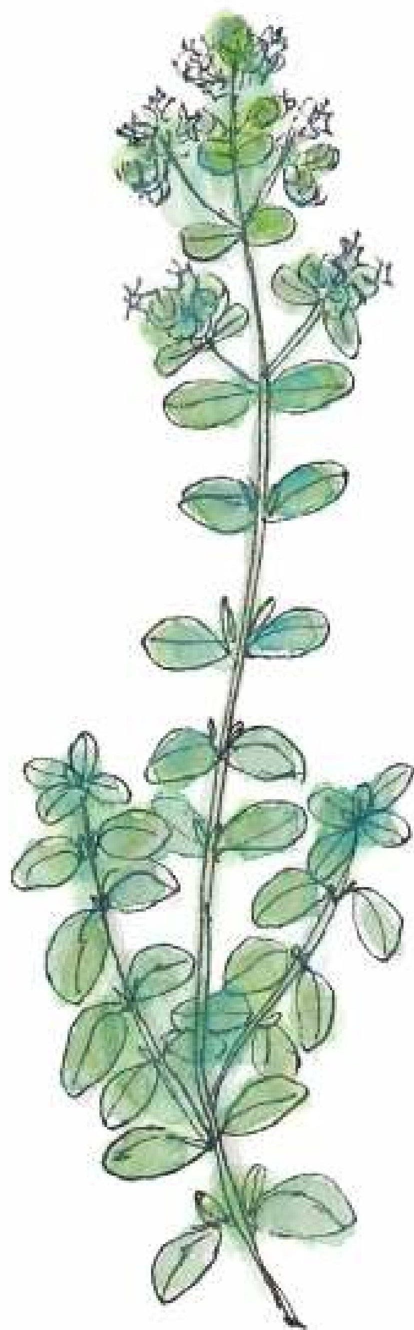
拥有比薄荷还强的清凉香气，其成分具有缓解喉部肿痛的效果，常用于咽喉糖中。还具有较强的抗菌作用。



旱金莲

（旱金莲科 一年生草本植物）

和十字花科的植物一样，带有微微的辣味。新鲜叶子和花可以用来做沙拉，夹在三明治中可以带来更为丰富的味道。也可以制作成泡菜。



甘牛至

（唇形科 多年生草本植物）

新鲜的叶子可用于拌沙拉或是用橄榄油腌渍之后加到意面中，以增添其风味。干叶子与煮熟的番茄非常相配，可以用于各种番茄料理中。把甘牛至的叶子放入洗澡水中泡澡，有温暖身体的作用。



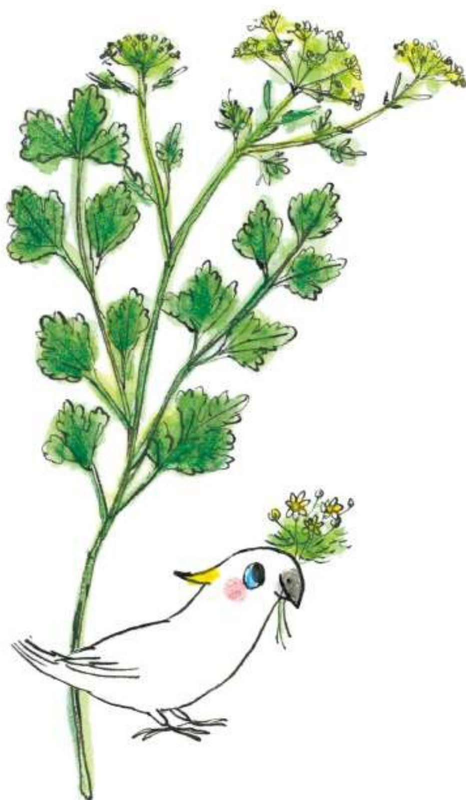
茴香

（伞形科 多年生草本植物）

用茴香柔软的青叶子泡的水，带有一股淡淡的甜味。常用于沙丁鱼罐头（油浸沙丁鱼）的增香以及制作稍带辣味的曲奇饼。也可作为中药材使用，比如作为胃药的原料。

身边的香草③

有很多花草不仅可以种在院子或花坛中，就算只是装饰在花瓶中也同样可爱，人们还能够一并享受花草的清香。



意大利欧芹

（伞形科 二年生草本植物）

和一般欧芹不同，它完全没有苦味，口味清淡，较为适口。新鲜叶

子可用于制作沙拉或酱汁。含有丰富的维生素和矿物质。



罗勒

（唇形科 一年生草本植物）

新鲜叶子有一种独特的香气，加入大蒜和橄榄油可制作成罗勒酱，在意大利菜中经常使用。干叶子有助消化的作用。



香堇菜

（堇菜科 宿根植物）

在半背阴处也能栽种，是所有堇菜中香气最为强烈的一种。用香堇菜做成的小花束也很可爱。



香忍冬

（忍冬科 落叶灌木）

春天开粉色、白色或黄色的花，散发出甜美的香味。香忍冬花具有

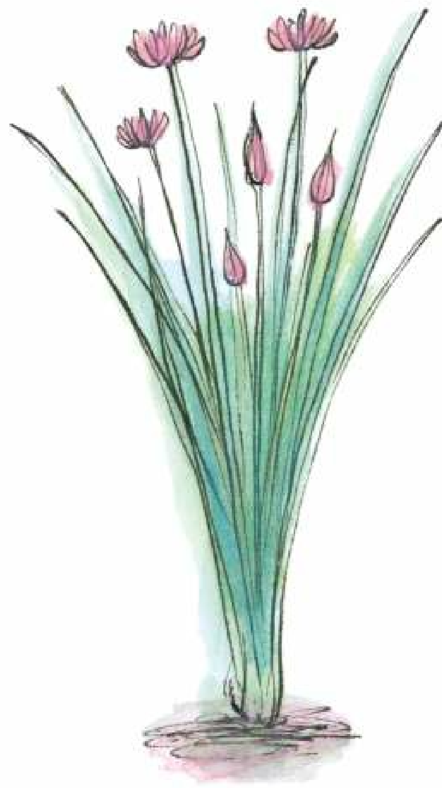
缓解咽喉肿痛的功效，也是制作香水的原料。干花可用来泡茶。



玻璃苣

（紫草科 一年生草本植物）

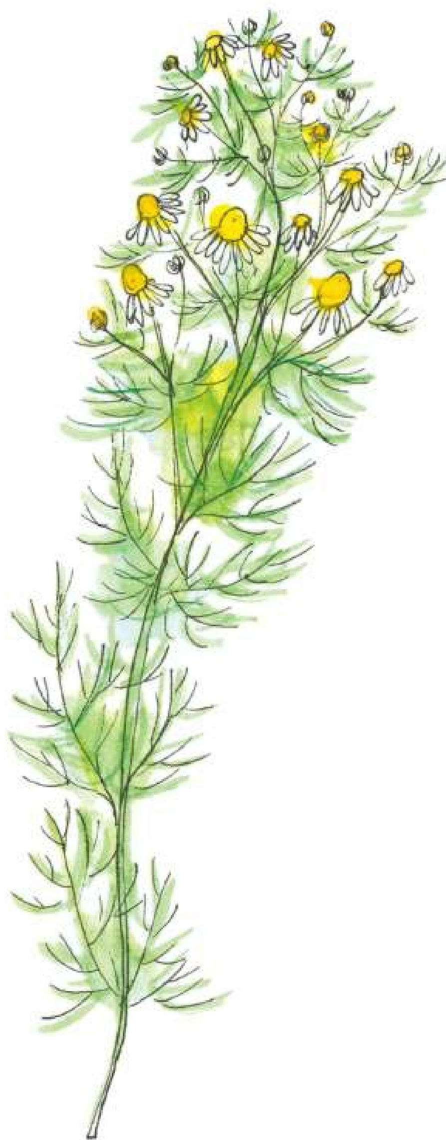
只要种过一次，飞散的种子就会落地生根、不断生长。散发着黄瓜香气的叶子可以用来做沙拉，花用糖腌渍之后可以作为蛋糕的装饰物。在院子中种植的话，常常会吸引到很多蜜蜂。



细葱

（百合科 宿根植物）

是大葱的姐妹种，香气也与大葱的相似。将细葱叶子与奶酪或黄油等混合在一起，有种独特的味道。花朵可用于沙拉的增色。



母菊

（菊科 一年或多年生草本植物）

花和叶具有如苹果一般甜美的香气，多用来制作花草茶。可细分为一年生的德国洋甘菊和多年生的罗马洋甘菊。



澳洲茶树

（桃金娘科 常绿乔木）

被澳大利亚的原住民视为“万能药”。从香气清新的叶子中提取的精油可用于预防流感，具有强烈的杀菌效果。



菜蓟

（菊科 多年生草本植物）

采摘花蕾，将总苞片（生在花序外围或下面的苞片）与肉质花托一起过水，做成沙拉。有类似薯类的独特口感。



菊苣

（菊科 多年生草本植物）

花和叶可生吃。根烘干之后香气浓郁，可替代咖啡，且不含咖啡因。早上开的花大约过5小时就会谢，因此也被人们称为“花时钟”。



莳萝

（伞形科 一年生草本植物）

富含矿物质，可将种子碾碎放入洗澡水中用来泡澡。咀嚼新鲜种子的话，能够让口气变得清新。



蓝花矢车菊

（菊科 一年生草本植物）

也称蓝芙蓉。花可生吃，也可晒干之后煮茶喝，具有缓解眼部疲劳的功效。开粉色或白色的花。



月桂

（樟科 常绿小乔木或灌木）

月桂叶别名香叶，干燥后的叶子香气扑鼻，可以做成香草束（把多种香草扎成一束），在熬汤时放进去。春天会开出黄色的花。栽培方式很多，既可以做小盆栽，也可以直接种在院子里。



“摘了好多香草啊。那么，我们回家去吧。”



老奶奶的家里也弥漫着迷人的香气。

卫生间里有薰衣草做的香皂，有放了迷迭香枝叶的香草水，还有将晒干的薄荷和桉叶放在盘子中做成的“混合香”。

这些，都是老奶奶自己做的！





老奶奶家的茶，是散发着微微柠檬清香味的花草茶。

据说里面放的是柠檬草和香叶。

擦手的毛巾也散发着好闻的香味。

我偷偷打开一看，原来里面夹着一片薄荷叶呢！



厨房里传来了诱人的香味。

窗边放着扎成一束的干香草，架子上放满了装有用橄榄油或醋浸泡的各种香草的瓶子。

整个厨房看着就像一个实验室。

老奶奶说接下来会用香草给我做一些好吃的！

桌子上放满了各种使用了香草的料理。简直就像来到了另一个国度。



这些香草，可以给常见的蔬菜、肉类带来特别的味道。老奶奶还跟我讲了很多和香草有关的事。

老奶奶讲的关于香草的事①

香草的历史

香草从很久很久以前就开始出现在世界各国，在人们的生活中扎下了根，一直被人们广泛使用。

美索不达米亚

约公元前3000年，人们将从芝麻、木樨榄中得到的植物油作为燃料使用。而且，当时留下来的泥版上还记载着，那时人们已经将番红花、薄荷、丁香等250种以上的香草作为香辛料来使用了。



古埃及

约公元前2000年，古埃及人在将尸体做成木乃伊时，会在掏空内脏并干燥之后的尸体中放入大量肉桂的树皮、欧洲刺柏、胡椒等具有防腐作用的香草。



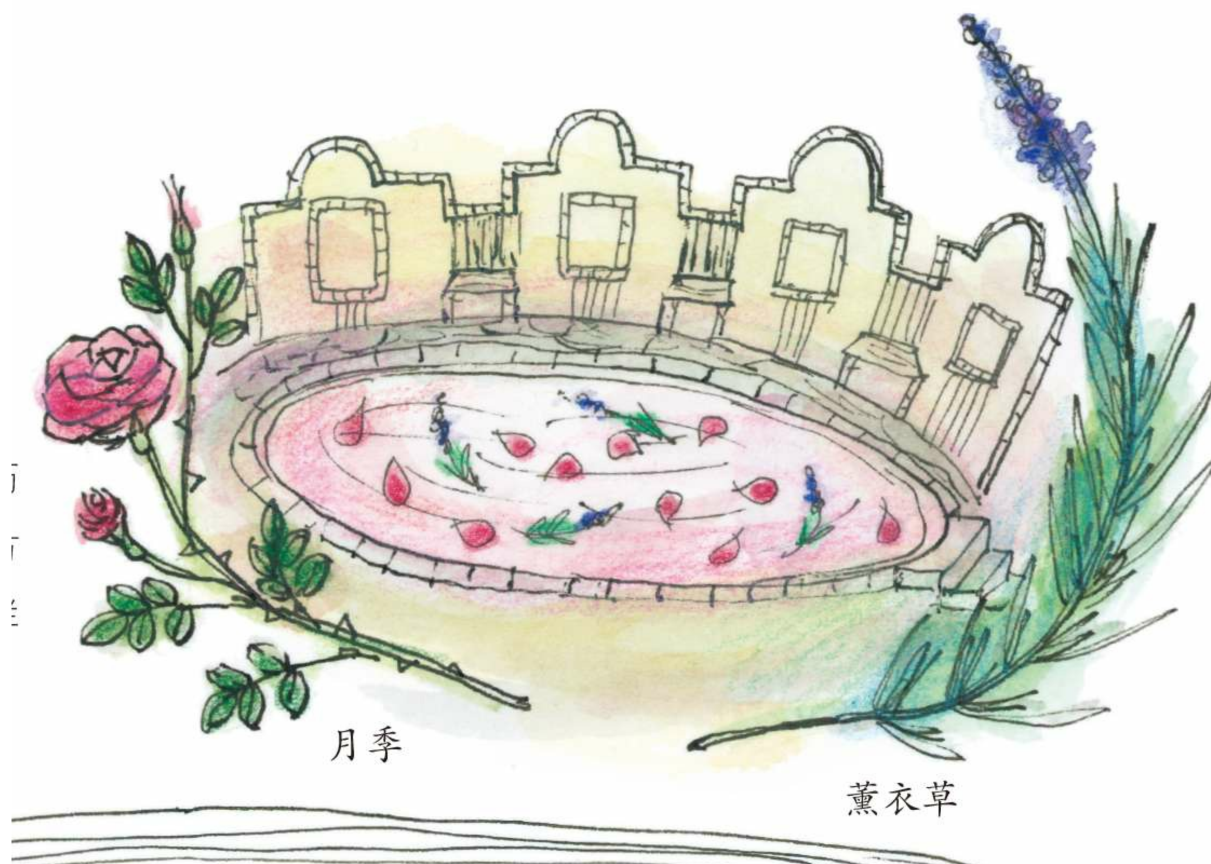
乳香



古埃及人还会将乳香、没药等从中东独有的树木上采集来的香味浓郁的树脂，做成香油涂抹在身上，或用来熏衣服。

古罗马

约公元前40年至90年，在一本名叫《药物志》的药草词典上，记载了600多种香草的功效，对后来的西方传统医学产生了很大的影响。人们还会奢侈地将新鲜的薰衣草和月季放到洗澡水中泡澡，并以此为乐。



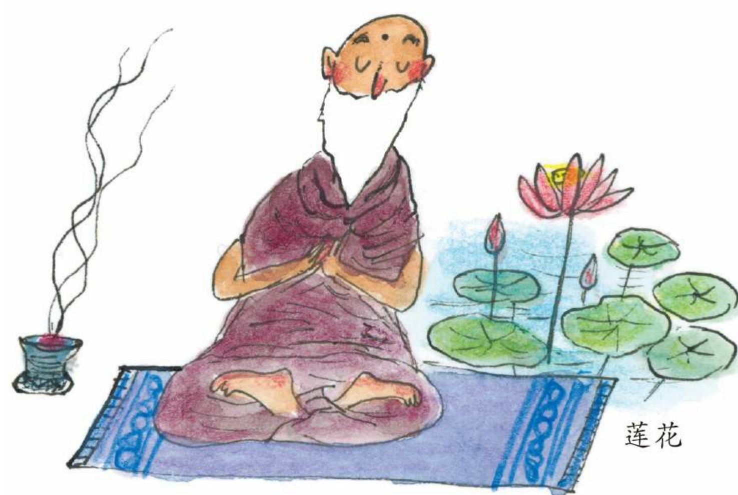
中世纪欧洲

约800年，具有香草和医学相关知识的修道院和教会的工作人员建立了本草园。在黑死病等疫病流行的时候，人们会点燃香草进行烟熏，人们为了预防疾病，会在身上佩戴装有药草和香辛料的“香球”。



印度

在以印度教为基础的传统阿育吠陀医学中，在做瑜伽或冥想时会使用白檀。广藿香、莲花制成的熏香（将粉末状的香草进行燃烧）则会用于建筑物或仪式当中。



中国

中国人重视植物的药效，开创了中医学，将栀子、肉桂的树皮、枸杞等各种源自植物的药与来自动物、矿物的天然成分组合在一起，来治疗各种疾病。



日本

日本人从绳文、弥生时代开始就使用日本花椒、五月艾、菊花等香草。约在650年，中国传来佛教的同时，也传来了香料。那些身份地位较高的人以将菖蒲、菊花放入洗澡水中泡澡为乐，或是用熏香来熏衣物。


菊花
菖蒲

老奶奶讲的关于香草的事②

香草的使用方法

接下来介绍一些具有代表性的香草的使用方法。

闻香

香草的香味，能够令人心情平静。

将一片薄荷叶藏到口袋里，或是将数枝母菊、薰衣草插在花瓶中，就会散发出怡人的香气。

将香草干燥之后做成干花也是一种乐趣。







用于料理中

迷迭香和香叶可以去除鱼、肉的腥味，生姜和香葱可以为料理增添微辣的口感。除此之外还有很多别的乐趣，比如用新鲜芝麻菜拌沙拉，做成三明治，用香堇菜等可食用花朵做点心等。



作为草药使用

香草在世界各国原本是作为草药来使用的。

比如在日本，5月会泡菖蒲水，冬至会泡柚子水，都是利用了植物的药效。

除此之外，香草还有很多别的功效，比如在小伤口上可以涂上一些蕺菜的汁液避免感染，用薄荷、柠檬草做足浴来缓解脚部肿胀等。



种植、收获、使用所带来的快乐

香草是一类生命力非常旺盛的植物。

种在花盆中可以活很久，所以即使是第一次尝试种植的人也可以栽种。

在种植过程中就可以享受到香草散发的迷人香气。

（收获之后的使用方法见后）



香草的用处真是广泛啊！我也想要尝试使用香草。

今天是星期天。

阳光明媚，天气很好。

老奶奶说她接下来会教我怎么种植香草。

我也能够种好吗？

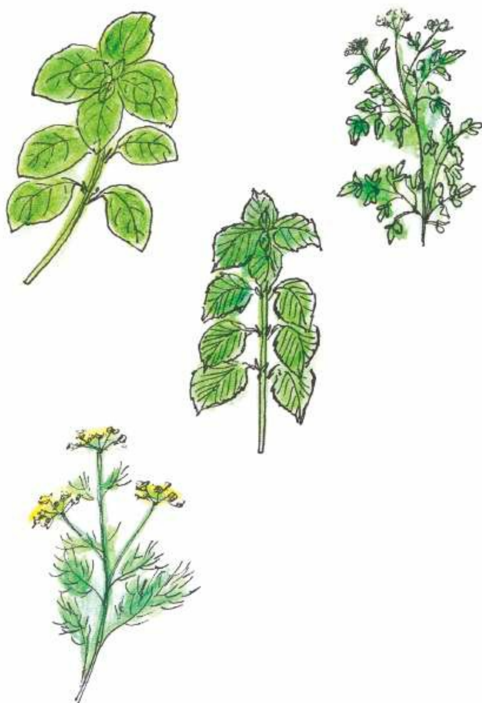
好紧张啊！





“欢迎。我在等你哟。那我们这就去看香草吧。”







老奶奶的香草教室1

香草的种类有这么多

虽然统称为香草，但其实它们的种类是非常多的。

首先我们就按照不同的性质，来认识一下香草吧。

属于一年生草本植物的香草

种子种下之后，在一年之内就可以开花，结出种子。

又可以分为春天播种、秋天开花的春播一年生草本植物和秋天播种、次年春天开花的秋播一年生草本植物。

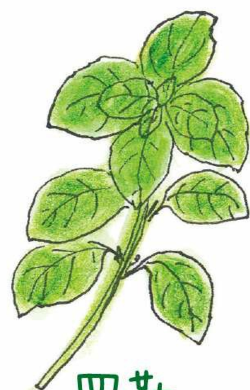


春播一年生草本植物需要在炎热的季节多给它浇水。

秋播一年生草本植物需要在严寒的季节把落叶铺到根茎处以抵御寒冷。

春播一年生草本植物

可以在4月至5月左右播种。











秋播一年生草本植物

可以在9月至10月左右播种。



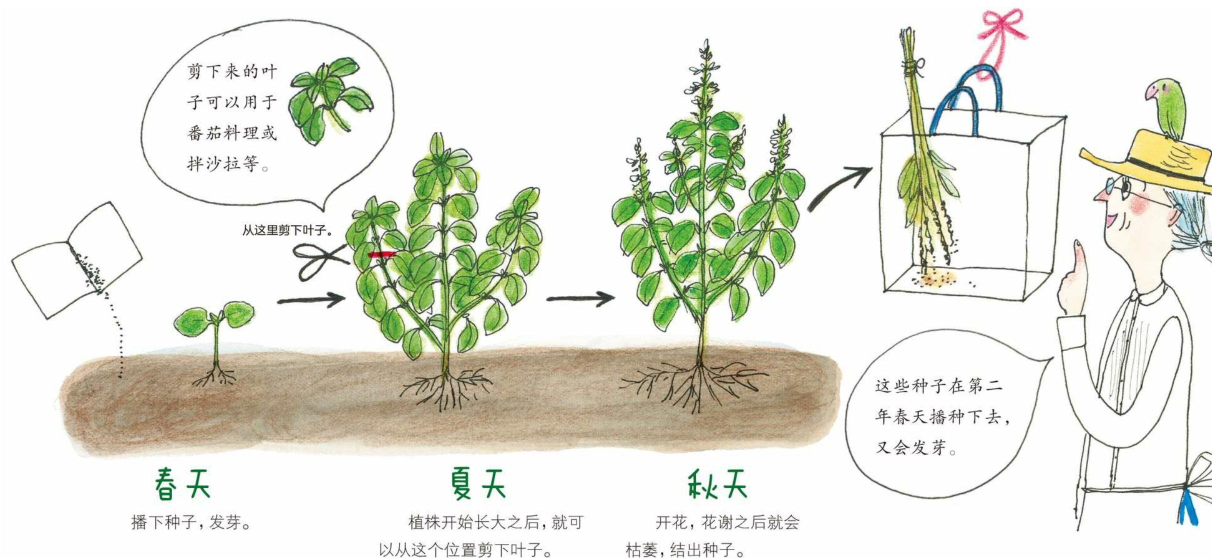






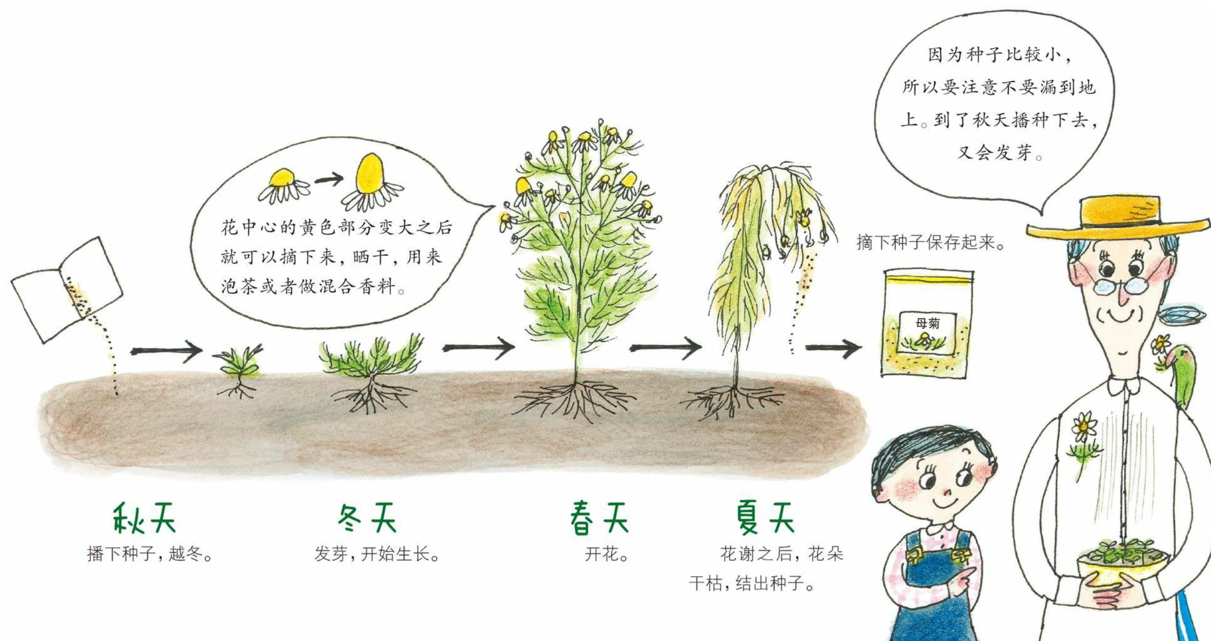
春播一年生草本植物

罗勒的种植方法



秋播一年生草本植物

母菊的种植方法



属于二年生草本植物的香草

在播下种子的第一年不开花。到了第二年的春天才开始开花，结种子。



欧芹（伞形科）

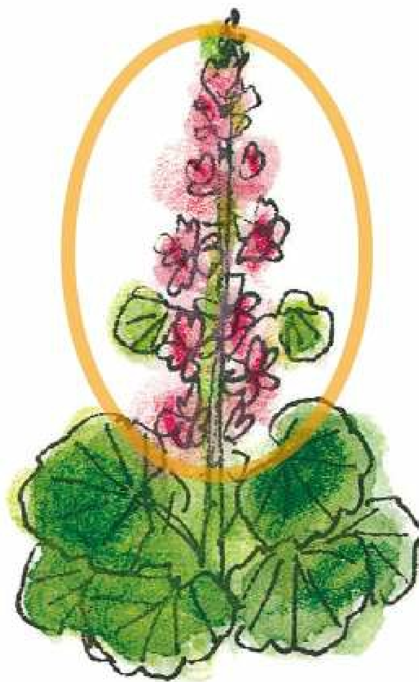
新鲜叶子或干叶子可以用来拌沙拉，或者加入到汤中，使味道更丰富。



芫荽（伞形科）

又名香菜。泰国菜中常用其叶子。

茎用糖腌渍之后，可以用来做蛋糕等。



锦葵（锦葵科）

用花泡水，加入柠檬之后，水的颜色会从蓝色变成粉色。

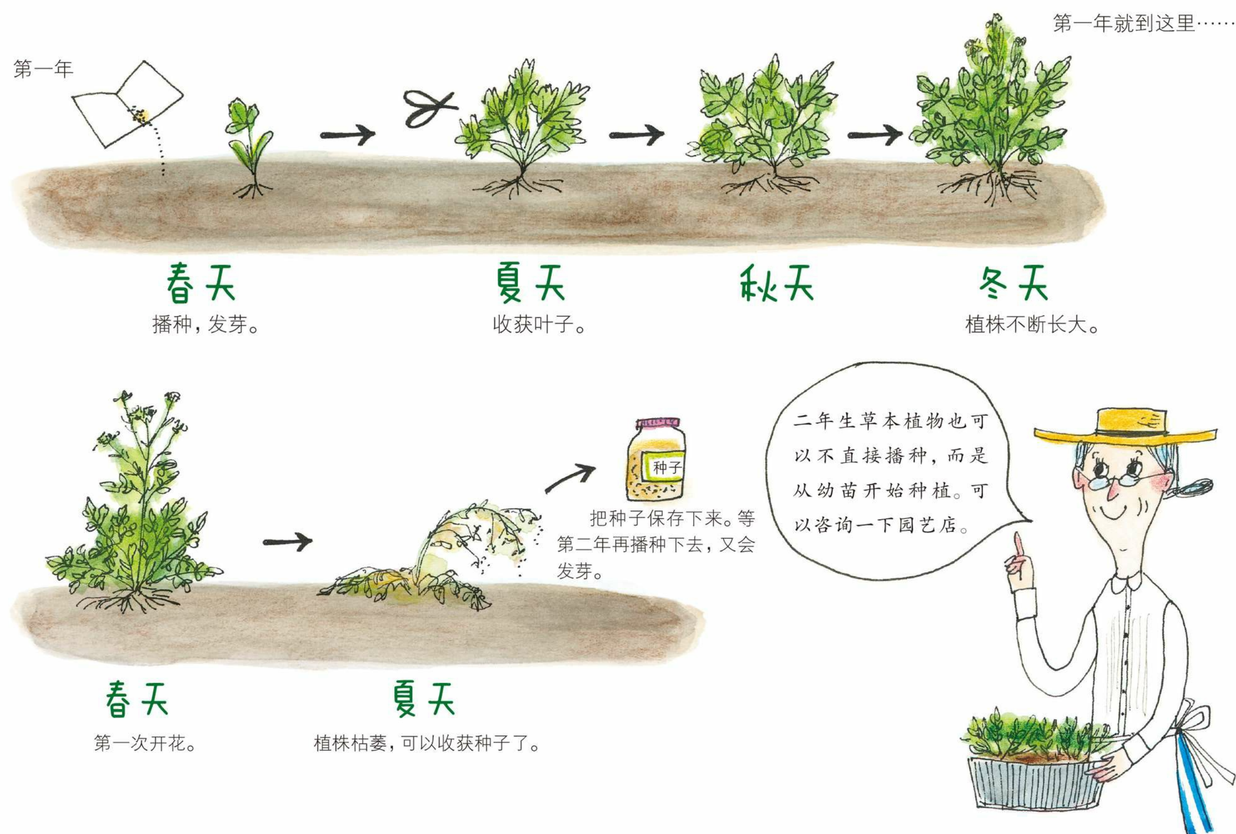


欧白芷（伞形科）

茎用糖腌渍之后，可以用来做蛋糕等。

二年生草本植物

意大利欧芹的种植方法



像这样作为盆栽来种植的话，要用的时候可以很方便地采摘下来。

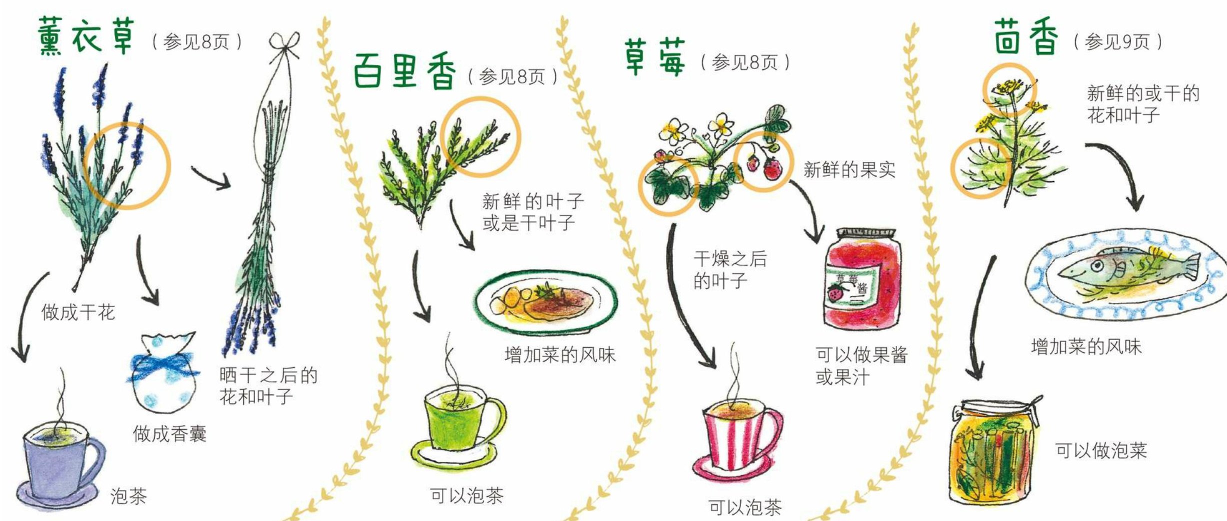
属于宿根植物的香草

宿根植物是多年生草本植物的一类。花谢之后，地下茎或根会留下来，等到第二年，会继续发出新芽。



属于多年生草本植物的香草

基本每年都会开花。即使没有花，叶子也有好闻的香味。



接下来向大家介绍更多的香草。

可以分为一到秋天树叶就变红，到了冬天就落叶的落叶树以及一年当中绿叶成荫的常绿树。

具体又有很多种，有高大的树（乔木）、低矮的树（灌木）、藤蔓类的树，等等。

可以利用它们不同的特点，种在庭院中慢慢欣赏。



无梗接骨木

（落叶灌木）

花、叶、果实均有一定药效，所以又被称为“乡下的药箱”。具有与葡萄香气相类似的花，可用来泡茶，有预防感冒的作用，用糖和柠檬调味之后做成的接骨木水是一种健康饮料。以叶子为原料做成的软膏可以用来治疗擦伤和扭伤，也可以将叶子加工成果酱。

香忍冬

（落叶灌木）

以花为原料制成的糖浆具有止咳的效果。在有些地区，冬天依然可

以长叶。

犬蔷薇

（落叶灌木）

红色的果实味道酸甜，富含维生素C。可以做成果酱或用来泡茶。

橙香木

（落叶灌木）

散发着柠檬般香气的叶子可以加工成药茶或果冻。也可以作为柠檬的代替品，给蛋糕等增香。

有的会开花，有的叶子会散发怡人香气！简直就像在森林里一样！

大叶钓樟

（落叶灌木）

因树皮散发着清新香味，可做高级牙签。叶子也具有抗菌作用。

澳洲茶树

（常绿乔木）

即使是30厘米左右的幼苗以后也能长得很高大，所以可以作为院子里的纪念树来栽种。从叶子中提取的精油有抗菌作用，可以预防感冒。

木樨榄

（常绿乔木）

古代奥林匹克大会上常用它的枝条来做获胜者戴的头冠。果实可以用盐腌渍，也可以作为橄榄油的原料。

月桂

（常绿小乔木或灌木）

月桂叶具有防虫效果。干叶子可以放到米桶里。

迭迭香

（常绿灌木）

叶子具有独特的香气，可以与香叶、药用鼠尾草一起做成香草束。

香桃木

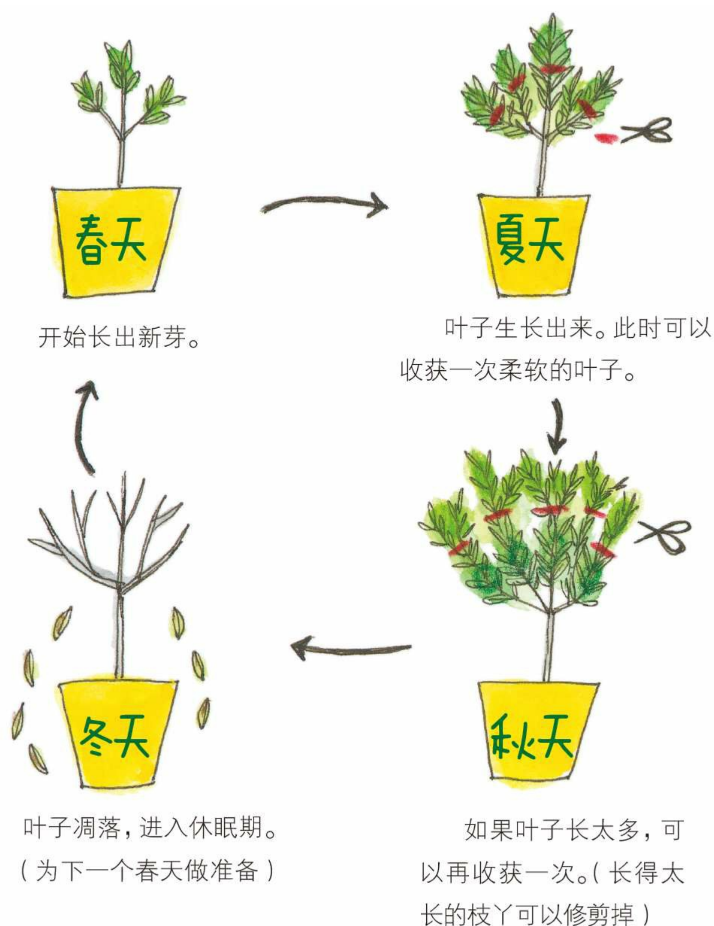
（常绿灌木）

春天盛开的白色花朵形似梅花，因此又被称为“银梅花”。花朵可以生吃，也可点缀于沙拉中。



橙香木的种植方法

在这里，以橙香木为例，来向大家介绍一下落叶树的种植方法。



可以在春天和秋天将剪下来的橙香木枝条扦插在土里。散发着清新香气的叶子泡的茶，具有舒缓情绪的作用，当吃得太多的时候，喝这种茶非常有助于消化。





老奶奶的香草教室2

如何照料香草——汇总

前面我们讲了不同种类香草的种植方法。

在这里，向大家介绍一下所有香草共通的照料方法。

土壤

可以直接使用市面上卖的栽培土，也可以用香草专用的培养土，或者用赤玉土和腐叶土的混合土。



理想的比例

肥料

有市面上售卖的油渣、骨头粉、化学肥料等。但是，肥料施得太多

的话反而会使有的香草香气变淡，因此需要特别注意。



喜阳的香草

给喜阳香草的盆栽浇水时，需要仔细观察土壤的表面。如果土壤表面变干了，那就要浇足够多的水，直到水快要从花盆底部漏出来。



此外还有百里香、药用鼠尾草、牛至等。

可以在半背阴处种植的香草

半背阴处指的是一天当中只有几个小时能够照到太阳的地方。因为日晒时间不是很长，因此土壤总是潮湿的。

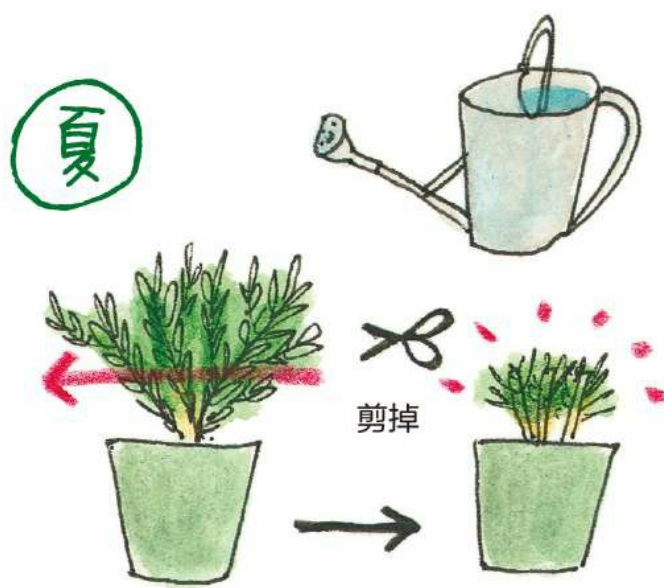


除此之外，还有香叶、欧白芷、香蜂花等。

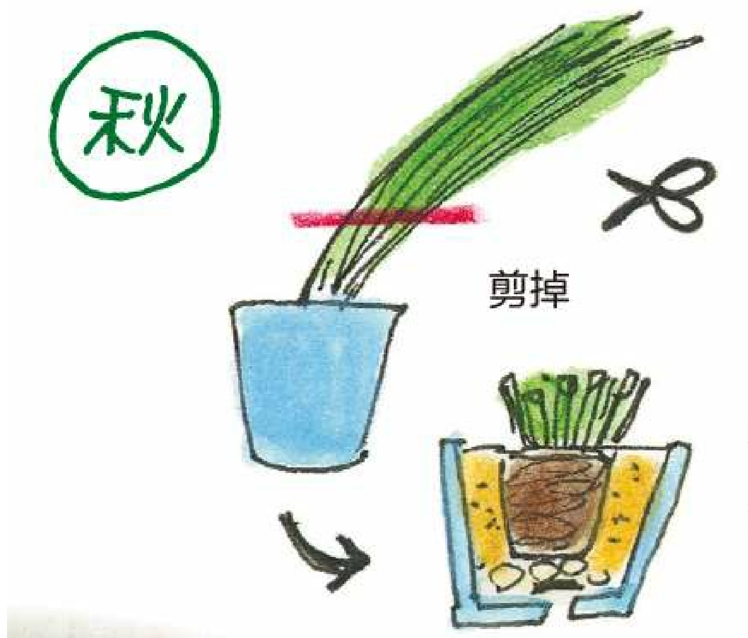
各个季节的注意事项



可以种植新苗或者给原来的香草换盆。需要注意观察是否长虫，是否生病。



把长得太长的枝条剪掉。因为在这个季节日晒较强，所以需要勤浇水。



夏天过去之后，收获生长出来的叶子和果实。此时也是换盆的好时机。



要把不耐寒的香草搬到室内。在植物根部盖满落叶以避寒。

换盆

在这里，以木本芳香植物月桂为例，来介绍一下换盆的方法。木本

香草一般是隔一年换一次盆，像生长迅速的薄荷等香草最好每年都换一次盆。



想要了解更详细的种植方法时，可以咨询花店老板或是园艺中心。



老奶奶的香草教室3

庭院中的小伙伴们

在种植香草的过程中，会遇到很多生活在大地上的小动物。

它们中有很多能够帮助植物更好地生长。

蝴蝶、蜜蜂在花朵间飞来飞去，可以帮助花朵授粉、结出种子和果实。

蚯蚓吃落叶和枯叶之后排出的粪便是土壤的好肥料，营养充足。



蜘蛛、瓢虫、青蛙、螳螂、蜥蜴、壁虎等能够捕食那些叮在花叶

上、让植物失去营养的虫子，是值得信赖的猎手。



老奶奶的香草教室4

香草之间的互助——关于“共生植物”

在香草中，有些会散发出虫子不喜欢的香气，有的只能吸引特定的虫子。可以利用它们不同的特性，将不同的香草组合种在一起，防止病虫害的发生，令植物长得更好。

本书中将这种“互相帮助”的植物称为“共生植物”。

旱金莲



旱金莲

其香气可以吸引瓢虫（蚜虫的天敌），驱赶蚂蚁。

薰衣草

独特的香气可以使毛虫、蚂蚁、蚜虫等不敢靠近。

欧芹

叶子生长茂密，可以防止土壤干燥。富含维生素和矿物质，可以使植物生长得更好。

北葱

可以使土壤中的微生物活动更加活跃，改善土质。

迭迭香

其香气可以驱除夜蛾的幼虫、小苍蝇、蚜虫等。

不同植物之间能够“互相帮助”。为了让月季能够健康地长大，这个盆栽中把各种不同特性的香草种在了一起。




庭院里的植物也能“互相帮助”，在土壤中发挥各种作用，比如通过根系的成分来驱虫。
香草在土壤中也在发挥作用啊！
母菊
母菊的生命力很强，可以适应各种类型的土壤和环境。
金盏菊
根系的分泌物能够驱赶线虫。
大蒜
独特的香气能够驱赶夜蛾的幼虫。
蚂蚁
菊蒿
独特的香气可以驱赶蚂蚁等。
线虫
夜蛾的幼虫



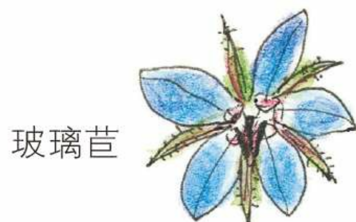
老奶奶的香草教室5

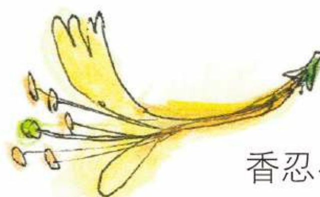
各种香草的收获和保存方法

前面我们介绍了各种香草的种植方法。

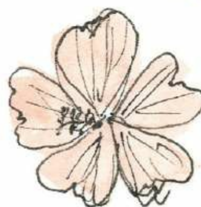
但是，香草并非种好了就好了，这也正是香草能够给我们带来乐趣的地方。

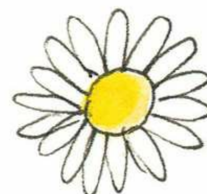
下面来介绍一下收获方法各不相同的香草的保存方法。

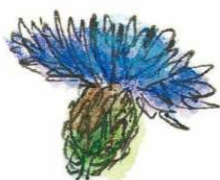

玻璃苣


香忍冬

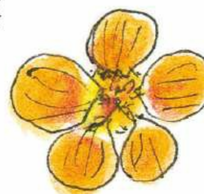

香堇菜


欧锦葵


母菊

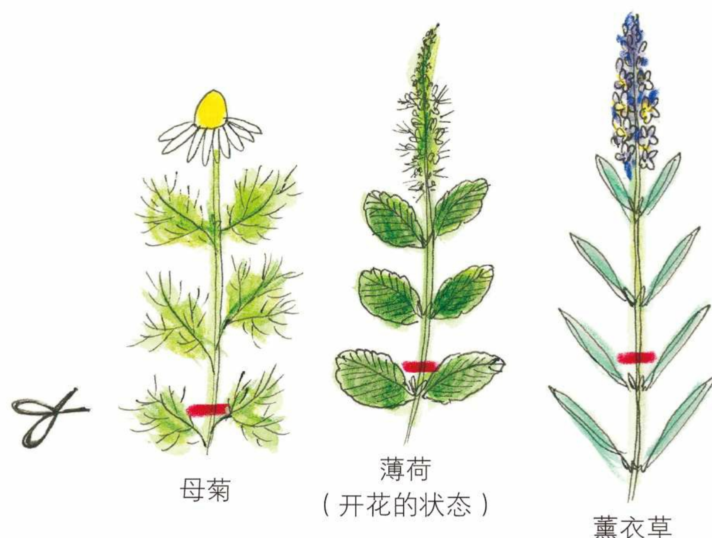

蓝花矢车菊


金盏菊


旱金莲

采摘花朵

在花还没开败的时候，及时地用剪刀剪下来。在早晨或傍晚采摘会比较好。

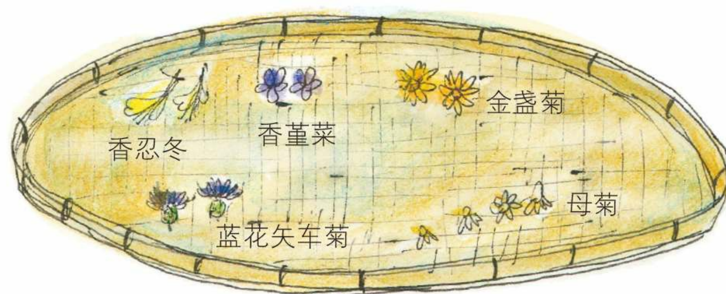


开花时，连同茎的部分一起剪下

剪下的茎长一点，香气可以保存得更久一些。

保存法1

在笸箩上晾干之后，装入瓶子或袋子中



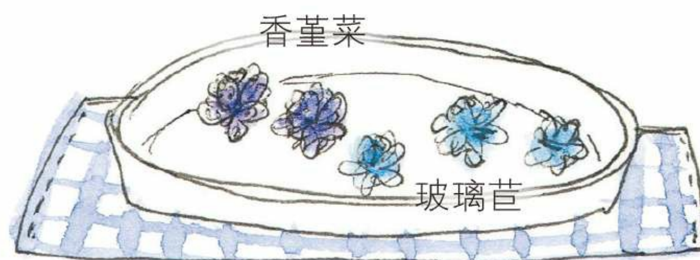
用水洗过之后，放在笸箩上用一周左右的时间阴干。等到完全干了之后，装入瓶子或袋子中，保存于低温避光处。



可用来泡茶或做混合香料。

保存法2

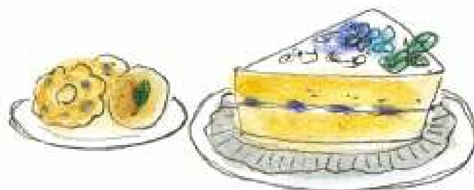
用白糖腌渍。



将新鲜的花轻轻抹上蛋清，用白糖腌渍……



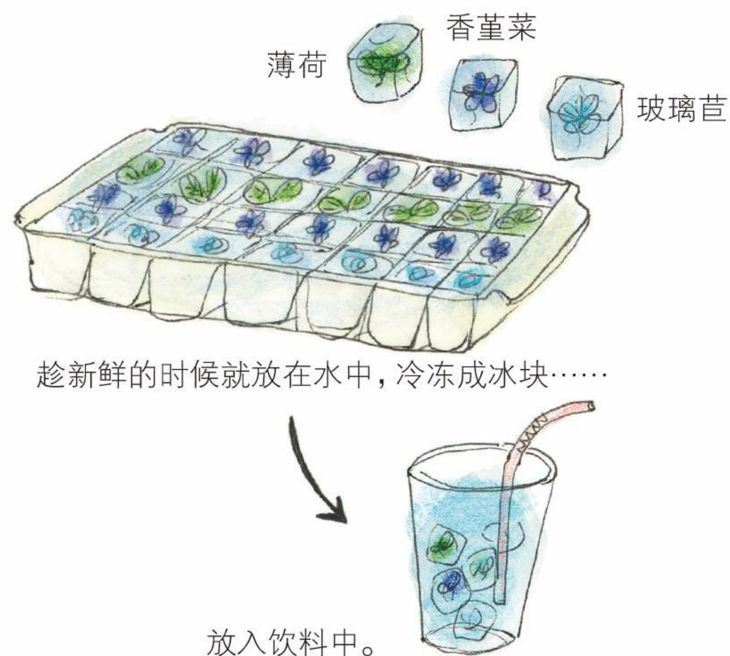
用来泡在红茶中或做成果冻。



用来做蛋糕或是曲奇饼。

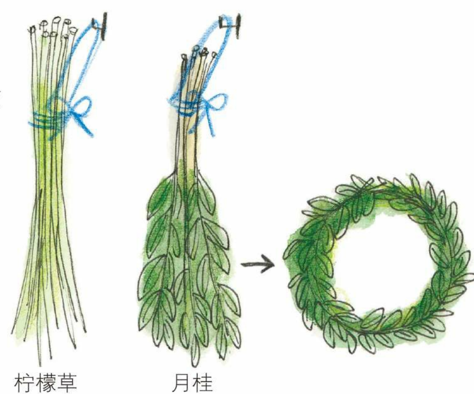
保存法3

冷冻在冰块中。



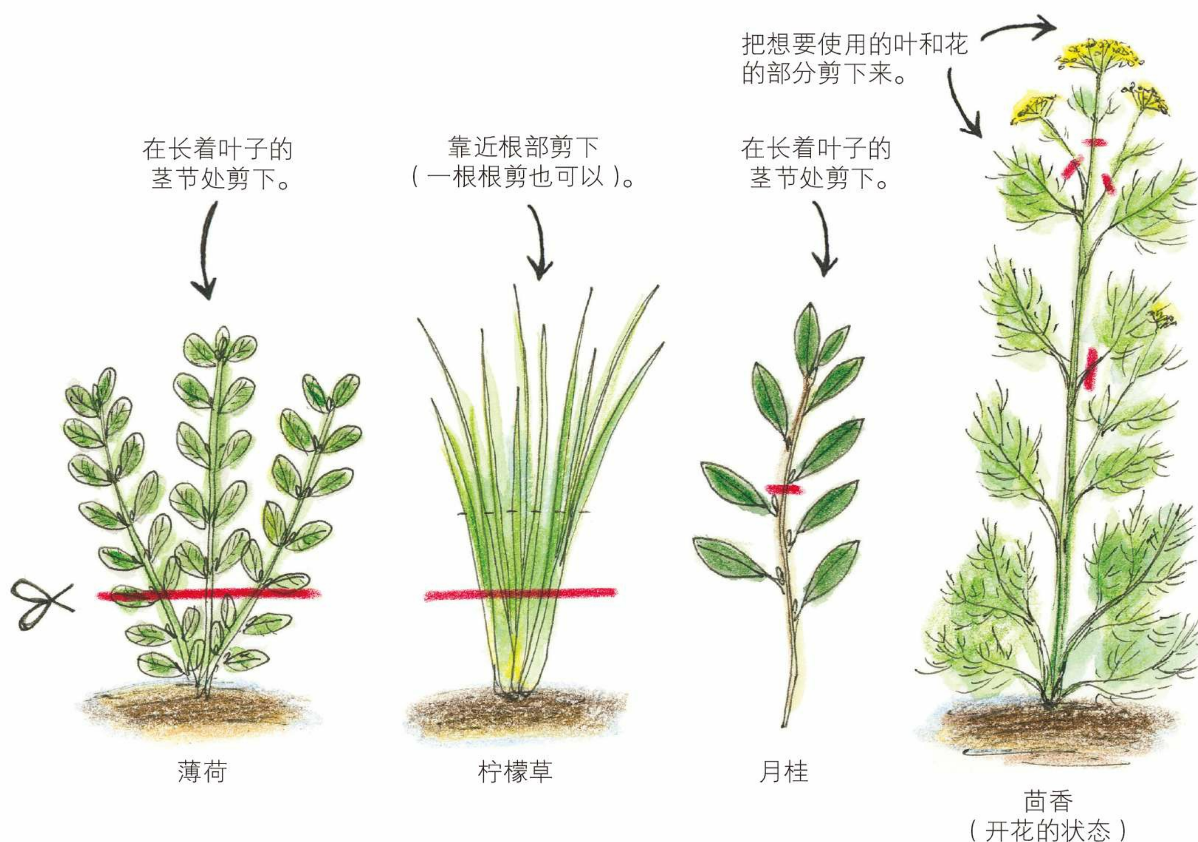
保存法4

连同叶茎一起晾干，做成干花。



用细绳捆扎在一起之后悬挂起来晾干。可以放到料理中，也可以做成花环，还可以放到洗澡水中泡香草浴。

各种叶子的剪法

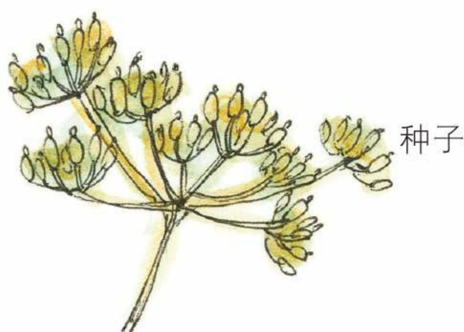


采摘叶子

在早晨或傍晚进行。不同的香草有不同的剪法。



旱金莲



茴香

（花谢之后种子成熟的状态）

采集种子

旱金莲的种子会很快掉落，需要注意。茴香的种子在果壳变成褐色之后要尽早连同叶茎一起采下。

●把采下来的种子放到纸袋子中

香草的种子都很细小，所以采下来之后要放到纸袋子中。果壳会在袋子里自然裂开，种子就留在袋子里。等果壳中的种子都出来之后，可以把种子放到瓶子或是结实的保存袋中。


茴香的种子
保存袋



老奶奶的香草教室6

香草的用法① 做成混合香

把各种香草和香辛料、花瓣等混合，干燥之后，放入到器皿中，就制成干混合香了。

可以分为干混合香和加了粗盐的湿混合香。在这里，介绍一下最简单的做法。

干混合香的做法

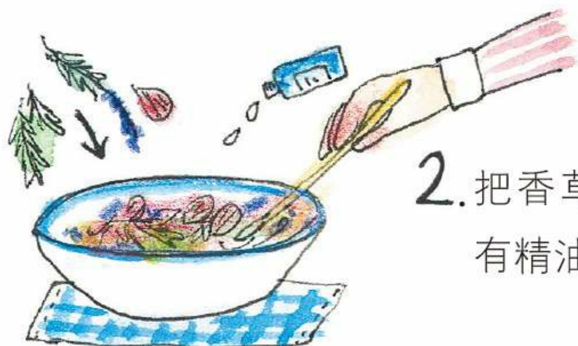
●材料

自己喜欢的香草2~3种

可以密闭的玻璃瓶 精油（如果有的话）

1. 把香草放在笸箩上完全干燥。





2. 把香草混合在一起，如果有精油的话滴上两三滴。

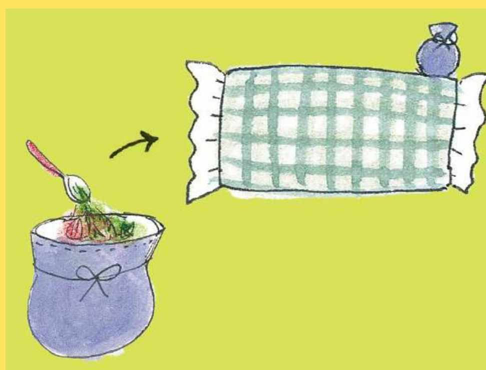


3. 放到玻璃瓶中密封。保存在避光阴冷处，不时地打开盖子混合一下，大概一个月就可以完成。

※ 精油：从植物的花、叶中提取出的天然成分制成的液体，香气浓郁。

来做一个装了干混合香的香囊吧

在小小的布袋中装满干混合香做成香囊。不同大小的香囊，有不同的用法。



在布袋中装满薰衣草的干混合香，放在枕边。



在细长的袋子中装满桉叶、薄荷的干混合香，放入鞋子中，有除臭的作用。

湿混合香的做法

材料

自己喜欢的香草2~3种 粗盐两杯

可以密封的玻璃瓶 精油（如果有的话）



1. 在玻璃瓶底部铺上粗盐，在上面放上香草。这样不断重复，一层粗盐，一层香草，最后将瓶子密封好。

2. 过10天左右，打开瓶盖搅拌，将盐和香草混合。（这时也可以滴入几滴精油。）





3. 保存在避光阴凉处。一个月左右就可以完成。（最后混合上一些像橙子等柑橘类水果的皮，香气会更浓郁。）

做成混合香的话，香气可以保持很久，真开心！



完成之后放到平平的盘子里，放在房间或是玄关处。如果香味变淡了的话，就滴上几滴精油。

过10天左右，打开瓶盖搅拌，将盐和香草混合。（这时也可以滴入几滴精油。）

薰衣草、天竺葵、迷迭香、柠檬草、桉叶、薄荷等，大多数香草都可以用来做混合香。大家可以尝试把各种香草组合在一起，找到自己喜欢的香味。



老奶奶的香草教室7

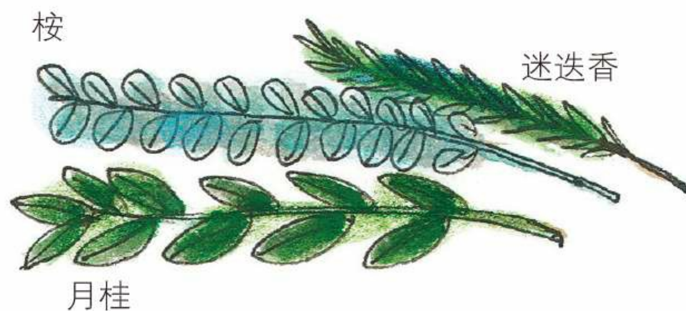
香草的用法② 做成花环

花环是指用花和叶做成的装饰用的圆环，可以挂在门上或是墙壁上。

其中，圣诞花环是最有名的。用新鲜的香草做成的花环可以让房间沉浸在迷人的香气中，

●材料和工具

自己喜欢的香草2~3种



其他还有如香桃木等。

作为花环基础的圆环

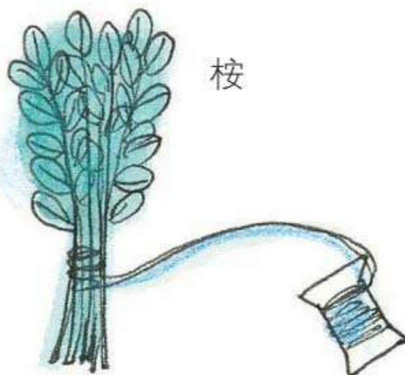




用粗金属丝弯成的圆环或是用藤蔓、树枝弯成的圆环（园艺店等地方有）。



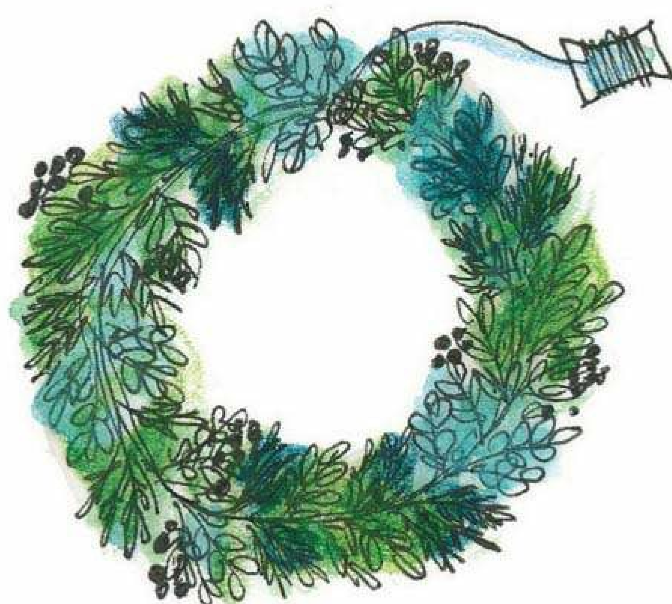




1　用剪刀剪出10厘米左右长的香草，用金属丝扎成小香草束，作为花环的一个部分。用不同的香草做几个这样的小香草束。



2　在作为基础的圆环上，用金属丝将香草束缠在上面。在缠的时候，左右交互缠，可以令缠好之后的花环显得均衡漂亮。



3 用金属丝一圈圈缠在上面，直到最后，就做好了。



4 如果想挂在墙上，可以在花环顶部加上一根用来悬挂的细绳。

※作为花环基础的圆环要尽量小。当香草束缠上去之后，整个花环会变得很大。

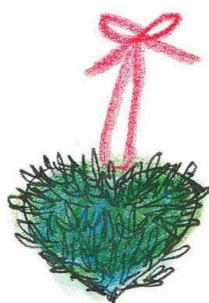
还可以这样做！



散发着清新香味的花环



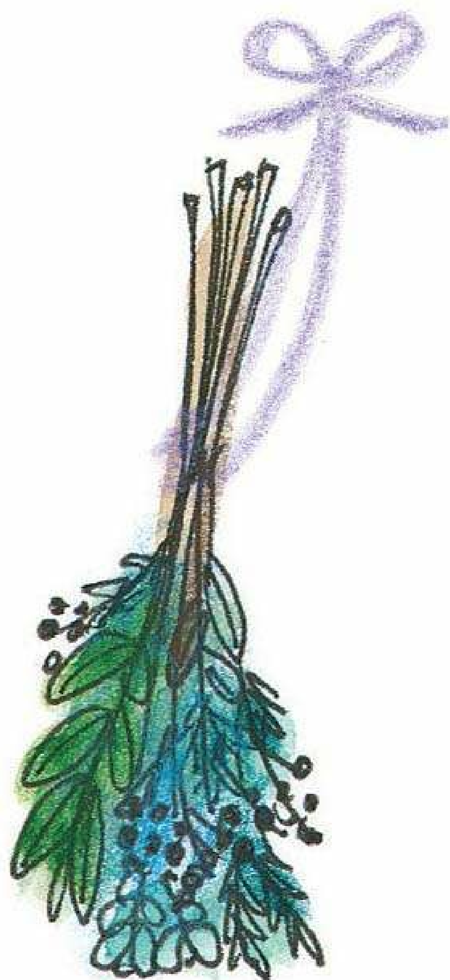
庆祝丰收的花环



心形的香花



花篮形的香花



扎成一束的香花



老奶奶的香草教室8

香草的用法③ 制作香草喷雾

用刚刚采摘的新鲜香草，可以很方便地制作出来。

把喜欢的香味喷在房间里，清新的香气瞬间就弥漫开来。

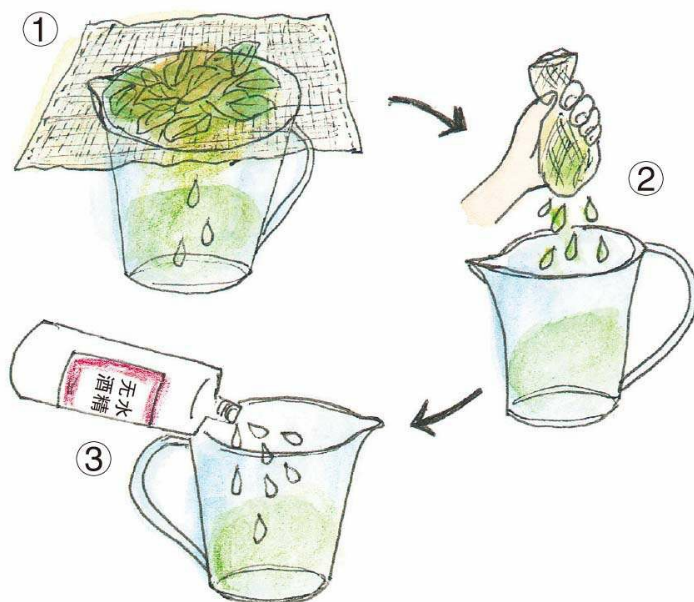
●材料

自己喜欢的新鲜香草（薄荷、柠檬草、薰衣草、迷迭香等）

蒸馏水（或者水）200毫升 无水酒精100毫升



1 蒸馏水（水）煮沸，将香草放入其中，关火，闷10分钟左右。



2 冷却之后用纱布过滤，加入无水酒精。



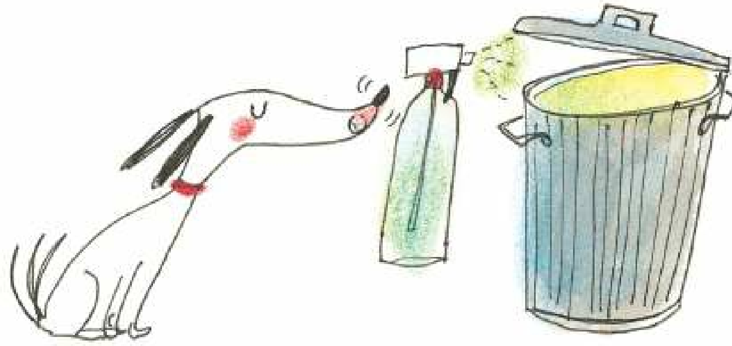
3 装入喷雾瓶中，就做好了。（可以使用1个月左右。）

喷雾的各种用法



想要转换一下心情的时候

想要转换一下心情的时候，可以在房间或者自己的周围喷一下！



除异味

在垃圾箱或卫生间等很容易产生异味的地方喷一下！

驱虫的话，要用柠檬草。

熨衣服的时候如需喷熨衣水，薰衣草和迷迭香喷雾都不错。


柠檬草
迷迭香



老奶奶的香草教室9

香草的用法④ 制作独有的花草茶

可以享受花朵和叶子的自然香气的花草茶。

无论是刚刚收获的新鲜香草，还是阴干之后的干香草，都可以做。

如果是第一次喝花草茶的话……

香草有着独特的香气，可以在市面上卖的红茶中放上薄荷叶或者两三朵母菊喝一下，常喝的红茶会有一种特别的风味。



等到习惯了香草的味道和香气之后，可以尝试用一种香草来做香草茶。推荐用薄荷或是薰衣草。如果是干香草的话，用一大勺，如果是刚采摘的新鲜香草的话，用2~3大勺，把它们加入茶壶中，倒上热水，盖上壶盖，闷5分钟左右。也可以加上点蜂蜜，使茶水变得甜甜的。



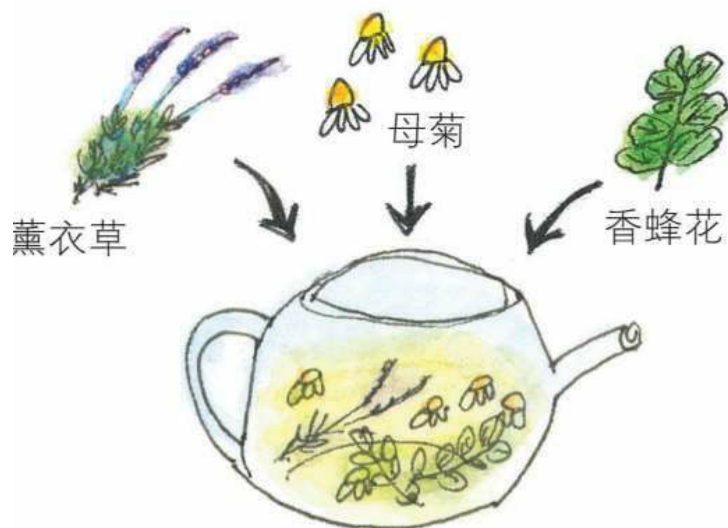
各种各样的花草茶

把自己喜欢的几种香草混合在一起，做成独有的花草茶，也是很有意思的。



野蔷薇果+玫瑰茄

红色的茶水味道如同针叶樱桃，是淡淡的酸甜味。



薰衣草+母菊+香蜂花

能够让人放松的薰衣草和母菊，以及有着柠檬般清新香气的香蜂花混合而成的花草茶，适合在睡前饮用。



柠檬草+薄荷+迷迭香

柠檬草和薄荷沁人心脾的芳香能够令人精神一振。冰镇之后也很好喝。

可以再加上没有喷过农药的柠檬或橘子的皮。

前面讲了很多关于香草的知识，感觉怎么样呢？

今天大家聚在一起，来体会香草带来的快乐吧。



把各种气味芬芳的香草混合在一起，可以用来泡澡。用半块手帕做一个小小的布袋子，里面装满混合后的香草，袋口用丝带系上，放到浴缸里，就可以泡香草浴了。可以用干香草，也可以用新鲜的香草。

将几种香草和柠檬皮或橘子皮混合在一起，放到装有热水的盆子里。把手连同手腕放入其中，浸泡几分钟。这就是手浴，可以体会到温暖的香草香气。

很多香草都生命力旺盛、很容易养活。大家可以做各种尝试。

可以把各种香草用细线捆在一起，做成香草束，用于需要炖煮的菜中。把喜欢的香草做成花束，可以当成小礼物。

在盆中倒入热水，放入自己喜欢的香草，把脸凑近蒸汽，就可以做脸部熏蒸了。为了充分享受充满怡人香气的蒸汽，可以把一块毛巾盖在头上，闭上眼睛，慢慢地深呼吸。

香草问与答

下面来回答一些关于香草的常见问题。

问题1 哪些香草是第一次种植的人也能种好的？

推荐种一些像薰衣草、薄荷这样生命力旺盛、好养活，同时香气又很好闻的香草。如果想在做菜的时候使用的话，可以种月桂、迷迭香、药用鼠尾草、欧芹等。

可以根据自己的需要来选择种什么香草。



问题2 香草从什么季节开始种比较好？

像芝麻菜、欧芹这些主要吃叶子的香草，从春天开始种植比较好。喜欢温暖气候的罗勒也可以从这时开始种植。

耐寒的薰衣草、迷迭香等建议在秋天种植。越冬之后能够种得更好。

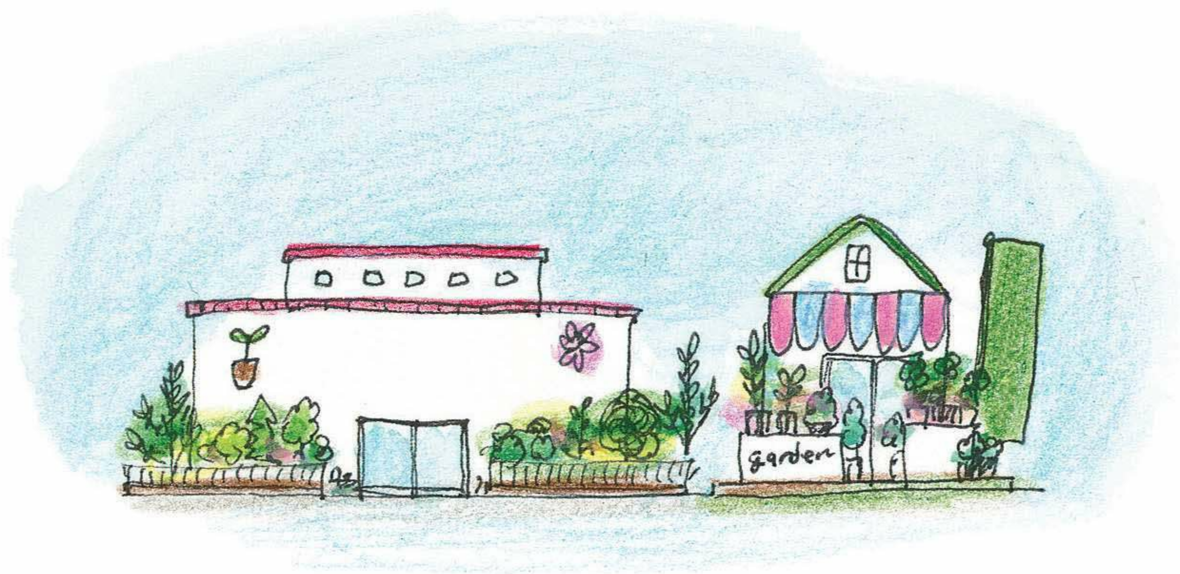
推荐在春天种植的



推荐在秋天种植的



问题3 香草在哪里有卖的？



在园艺店、家居中心有种类丰富的幼苗出售。此外，郊外的香草园也是值得推荐的。在那里可以亲眼看到香草成长的样子。



问题4 在阳台上也能种香草吗？


月桂
迷迭香
香叶天竺葵
百里香
药用鼠尾草
草莓
柠檬草
罗勒

没问题。上面列出的这些香草都可以在阳台上种植。像迷迭香、月桂、柠檬草、香叶天竺葵、百里香等香草的生命力非常旺盛，所以特别推荐。

问题5 有可以在室内栽种的香草吗？



香草很多都是在室外栽种的。若在室内进行人工栽培，只要条件合适，一样能生长得非常好。可以将薄荷等容易长根的香草插到盛了水的玻璃杯中，勤换水的话，可以养一个月左右。



问题6 香草和香辛料有什么区别？

香草和香辛料是从不同角度对同一类事物的俗称。

香草通常指鲜活的、具有刺激性气味的植物。



有些香草既能吃，又能处理后作为调料。



香辛料则是指经过特殊处理加工后的，用于食物调味的香草制品。



问题7 要把香草养好，有什么诀窍吗？

香草生命力很旺盛，短时间内就能生长出很多。但如果过于茂盛的话，营养就会不足，香草就会无精打采，所以要仔细观察花和叶的情况，勤于采摘，一边使用香草，一边栽种。



大野八生

出生于千叶县。在喜爱园艺的祖父的影响下，从小就开始亲近植物。曾经在园林公司工作，后来成为自由职业者。目前作为插画家、园林建筑师活跃于日本社会。主要著作有《盆栽绘本》（asunaro书房）、《喷水壶先生》、《庭院中的朋友们》（偕成社）。

参考文献

《香草与香辛料的做法与乐趣》高桥章著（成美堂出版）

《有益于身心的香草读本》佐佐木熏著（PHP研究所）

《香草教科书》Japan Herb Society编（草土出版）

《有机香草图鉴》J.Mcvicar著（文化出版局）

《香草图鉴110：使用和栽培法的实践指导》L.Bremness著（日本Vogue社）

